

༡༡། །གནས་ཡིག་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་ཇོགས་ལྡན་  
གསར་པའི་འོད་སྣང་བཞུགས་སོ།།



སྒྲ་འགྲུར་མཐོ་སྒྲོ་བ་མདོ་རྒྱུད་ཡིགས་བཤད་སྒྲིང་།  
རྒྱལ་ཁམས་པ་འགྲུར་མེད་དོ་ཇེ།







---

༡༡། །གནས་ཡིག་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་ཇོགས་

སྟོན་གསར་པའི་འད་སྒྲུང་ཞེས་བྱ་བ་

བཞུགས་སོ།།

ཀྱུ་ལ་ཁམས་པ་ཉག་འགྱུར་མེད་དོ་ཇོ་ནས་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་ཞུས།

སྟོན་པའི་འདས་ལོ་ ༡༩༩༩ བོད་ཀྱུ་ལ་ལོ་ ༡༩༩༦

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༧

---







## སྒྲུང་བཅོམ་པ།

དེ་ཡང་འཛིན་ཏེ་ན་གྲི་ཁམས་སུ་རྒྱལ་བ་ལྔ་གསུམ་པའི་སངས་རྒྱལ་དང་པའ་གྲུབ་བྱང་  
སེམས་རིག་པ་འཛིན་པའི་ཆོག་གསུམ་པར་མ་ཆད་པར་བྱོན་ཏེ། ཐེག་པ་སྣ་ཆོག་གསུམ་  
པའི་ཆོས་ཚུལ་གྲིས་གདུལ་བྱ་མཐའ་ཡས་པ་བྱང་གྲོལ་གྲི་ལམ་ལ་བཀོད་པར་མཛད།  
ཐབས་ལམ་གྲི་དངོས་གཞི་ཆོས་རབ་རྣམ་འབྱེད་གྲི་ཤེས་རབ་རྒྱ་ཆེར་མི་ལྡན་པ་  
དང་། བསྟན་པ་རྣལ་མ་ལ་འཇུག་པའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་མ་རྟོག་པའི་སྒྲིབ་  
ཐུན་མོང་བདག་ལ་ངེས་ལེགས་གྲི་སྐམས་སར་རིམ་གྲིས་དྲི་བའི་སྒྲིབ་། འཕགས་  
བོད་གྲི་ཡུལ་གྲུག་དང་དང་གང་དུ་སྒྲུག་སྒྲུག་ཐུགས་གྲིས་བྱེན་རྒྱབས་དང་འོད་ཟེར་  
ཕྱག་པ། གནས་འབྲེལ་ཙམ་གྲིས་རྒྱུན་ཐོག་གསལ་ཉེས་ཆོག་གསུམ་འཛོམས་པ་དང་། རྣམ་  
དཀར་ལེགས་ཆོག་གསུམ་གྲི་སྒྲུབ་གྲོལ་འཕེལ་དུ་བསྐྱེད་པ་སོགས་ལུལ་བྱང་ཐབས་  
མཁས་གྲི་མཛད་པ་ལྟ་མེད་པ་ལས། རྒྱུན་གྲི་བསགས་རྒྱབ་མི་དམན་པའི་གདུལ་  
བྱ་རྣམས་གྲི་ངོར་འཛོམས་བྱ་སྒྲིང་འདིར་གནས་གྲི་བྱེ་བྲག་མང་དུ་སྒྲུང་ཞིང་། འོན་  
ཀྱང་དེ་དག་གི་ལམ་ཡིག་དང་གནས་བཤད་གྲི་རིམ་པ་ལ་ཁུང་འབྲེལ་གསལ་ཁ་  
ཡོད་མེད་དང་། དངོས་བཀྲགས་འདྲ་རྒྱུན་གྲི་རིགས་མཐའ་མི་ཆོད་པ་ཙམ་སྒྲིབ་  
རབས་ཡིག་རྟོག་མང་པོར་ཐོར་བྱའི་རྒྱལ་དུ་གནས་པ་ལས། སྐབས་གྲི་དེ་བཞེར་  
འདི་ནི་རྒྱུན་གྲི་མཁས་གྲུབ་རྣམས་གྲི་ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆེ་བཞེད་པ་ཚུ་དམེད་



ཁོ་ནི་རི་རྩེ་ས་སུ་འབྲངས་ཤིང་། ལྷག་པར་དུ་བག་ལ་ཞུ་བའི་གལ་ཆེ་བའི་གནས་  
 ཡིག་ཅུ་བརྟུ་ཡང་ས་པ་ན་མས་ཇ་ལན་ད་ར་དང་ཉེ་བར་རྒྱལ་མཆོག་ཕུག་ན་པར་ལྷོ་བའི་  
 བཞུགས་གནས་གངས་ཅན་པོ་ད་ཆེན་པོ་འི་རྒྱལ་ས་གཉིས་པ་ད་ར་མ་ས་ལ་དབུ་  
 བཟུང་སྟེ། མཆོམས་དང་མཆོམས་སུ་གསང་ཆེན་བསྟན་པའི་མཛོད་འཛིན་  
 མཁན་ཆེན་ཆོ་དབང་རིག་འཛིན་ལ་སྟུན་ཞུ་བསྟར། དགེ་བའི་བཤེས་གཉིན་  
 ཆེན་པོ་གང་གི་བཀའ་སློབ་དང་ཞུ་བཅོས་འཕྲི་བསྟན་གནང་བ་ན་མས་བསྟན་  
 འགྲོར་སྟུན་པའི་སློབ་དུ་བཟུང་སྟེ། ཨོ་རྒྱན་པར་ལྷོ་བའི་རྒྱལ་ཆབ་རིགས་བརྒྱའི་  
 ཁྱབ་བདག་དོན་གྱི་སྦྲད་དུ་མཆོན་ནས་ཞུ་ན་སྟུབས་རྩེ་སྦྲིན་སྦྲིང་བེ་ཆེན་དོ་  
 རྩེ་འཆང་གི་གདན་ས་འཕགས་ཡུལ་འོག་མིན་ཨོ་རྒྱན་སྦྲིན་གྲོལ་སྦྲིང་དུ། དཀར་  
 ཆག་གི་གོ་རིམ་བཞིན་ངལ་བ་ལ་སྟོས་མ་དགོས་པར་ཁ་གཙང་འཇུག་བདེ་ཆུ་བབས་  
 སུ་བཀོད་དེ་ཞུས་དག་ལན་མང་ནར་རྒྱན་སོང་བ་བཅས། སྟུབ་བསྟན་མར་འགྲིབ་  
 གྱི་དུས་རབས་སྟོན་ལོ་ལམ་སློབ་སྦྱོངས་ཀྱན་ནས་གཡོ་འཕུལ་ཡ་མ་བུང་བདོ་བའི་  
 ཆོན་འང་དང་སྦྲང་གོ་ཏ་མའི་རྩེ་ས་འཇུག་ན་མས་དུས་དང་གནས་སྟབས་ཀྱན་དུ་མཆོག་  
 གསུམ་རྩེ་ས་སུ་དྲན་པའི་བགྱི་བ་མཐའ་དག་གཞན་དྲིང་མི་འཛོག་པར་བདེ་ལེགས་  
 གྱི་ལམ་ཡང་པོར་རྒྱན་མི་འཆད་པར་འཇུག་པའི་ཆ་རྒྱུན་དུ་གྱུར་ཅིག།



## སྒྲིག་ཆགས་ཚུལ་སྒྲིམ་ལས།

༡ ཐེག་དམན་གྱི་ལུགས་ཐུན་མིང་དུ་བསྟན་པ།	༣༠
༢ ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་ལས་གསུངས་ཚུལ་	༣༩
༣ དཔལ་ལྡན་དུས་འཁོར་ལས་བསྟན་ཚུལ་	༣༣
༤ སྤྱའགྲུར་ལུགས་ཀྱི་སྐུ་དང་ཁིང་ཁམས་བཤད་པ།	༣༧
༥ རྫོགས་ཆེན་སྟོན་པ་བརྒྱ་གཉིས་བཤད་པ།	༤༣
༦ བསྟན་པའི་བཅས་གསུམ་བཤད་པ།	༤༦
༧ འོག་མེན་བཤད་པ།	༥༠
༨ མཁའ་སྒྲིབ་ཆེན་པོ་བཤད་པ།	༥༣
༩ མཁའ་སྒྲིབ་ཚུང་དུ་བཤད་པ།	༥༣
༡༠ ཡུལ་ནི་གུ་རུ་བཞི་བཤད་པ།	༥༥
༡༡ དུར་ཁྱིམ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་དང་རང་བྱུང་གི་མཆོད་རྟེན་བཤད་པ།	༦༠

## ༥ རྒྱ་གར་གྱི་གནས་ཆེན་སྒྲིམ།

༡༣ རྒྱ་ཀྲའི་འབྲུང་བ་བཟོད་པ།	༦༣
༡༤ ཁྲོང་ཁྱེར་སེར་སྐྱའི་གནས།	༦༦
༡༥ ཁྲོང་ཁྱེར་ཡངས་པ་ཅན།	༦༧
༡༦ ལུ་མ་བེ་ནིའི་ཆལ།	༦༩
༡༧ རྫོང་གཤམ།	༧༡
༡༨ རང་བྱུང་སྟོན་པའི་སྐང་བརྒྱན།	༧༦



༡༩	དུར་བྱོད་ཆེན་པོ་དྲ་དྲ་སྒྲིགས་པ།	༤༠
༡༩	ཚུ་བོ་ནི་ར་རྩ་ན།	༤༡
༢༠	དུར་བྱོད་ཆེན་པོ་བསེལ་བ་ཆེལ།	༤༡
༢༡	བ་མེན་ལྷ་བརྒྱའི་འོ་མ་གསེལ་བའི་གནས།	༤༣
༢༢	ཆོས་རྒྱལ་མུ་ངན་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་ས།	༤༣
༢༣	ན་རོ་པའི་སྐྱབ་ཕུག	༤༣
༢༤	དཔལ་རྒྱ་ལེན།	༤༤
༢༥	ཤིང་རྩ་འདྲན་པའི་ཤུལ།	༤༥
༢༦	རྒྱལ་པོའི་ཁབ་དབྱེ་བླུ་མ་པའི་གནས།	༤༦
༢༧	བཀའ་བསྐྱེད་དང་པོ་མཇུག་པའི་ཡུལ།	༤༧
༢༨	བྱ་ཁོད་ཕུང་པོའི་རི།	༤༧
༢༩	འཇིགས་སུ་རུང་བའི་དུར་བྱོད།	༥༠
༣༠	མ་རྩ་རྩ་སི།	༥༡
༣༡	སྒོན་པ་བྱང་ཆུབ་རྗེས་འཁོར་ལྷ་སྒྲེས་ཐོག་མར་མཇུག་པའི་གནས།	༥༣
༣༢	མུ་ལ་གན་རྩ་ཀྱའི་གཙུག་ལག་ཁང་།	༥༤
༣༣	གྲོང་ཁྱེར་རྩ་མཆོག་གྲོང་།	༥༥
༣༤	རྒྱ་བཀྲ་ལྷོ།	༥༦
༣༥	མཉམ་པོད།	༥༦
༣༦	ཡུལ་གསལ་ལྷན་རྒྱ་ལས་བབས་པའི་གནས།	༥༠༡
༣༧	ཡལ་སྐས་མཇུག་པའི་གནས།	༥༠༣



༣༧ ཡུལ་བཅོམ་བརྒྱན།	༡༠༣
༤༠ ཇ་ལན་རྟ་ར།	༡༠༤
༤༡ མཆོ་པར།	༡༠༥
༤༣ ཀྱ་ལུ་ཏ།	༡༠༥
༤༣ སན་ཇི།	༡༠༦
༤༤ ཞེ་ལོ་ར།	༡༠༧
༤༥ ཞེ་ཇན་ཏ།	༡༠༩
༤༦ བེ་ཀྱ་མ་གྱི་ལའི་གཙུག་ལག་ཁང་།	༡༠༩
༤༧ བར་རྩ་མཆོག་གྲོང་།	༡༡༠
༤༩ དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྤྱང་གི་མཆོད་རྟེན།	༡༡༠
༤༩ ལྷོ་ཕྱོགས་དཔལ་གྱི་རི།	༡༡༡
༥༠ ར་མེ་ཤ་ར།	༡༡༣
༥༡ རོ་འཛོག་གི་ཡུལ།	༡༡༣
༥༣ དཔལ་རེག་པ་མེད་པའི་མཆོད་རྟེན།	༡༡༣
༥༣ ལྷ་ར་མ་རན་གུན།	༡༡༤
༥༤ འཇའ་བའམ་འབྱའི་སྤྱིང་།	༡༡༥
༥༥ སེ་ཡམ།	༡༡༥
༥༦ སེང་ག་ལའི་སྤྱིང་།	༡༡༦
༥༧ ཞོ་རྩན་ཆེན་པོ་སྤྱི་འབྲུངས་པའི་ཡུལ།	༡༡༠



## ཕ བལ་པོའི་ཡུལ་གྱི་གནས།

༥༩	མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་གིང་ཀུན།	༡༣༩
༥༩	སྐག་མོ་ལུས་སྦྱིན།	༡༣༩
༦༠	མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་གོར།	༡༣༩
༦༡	གྲང་རུ་ལུང་བསྟན་སྒོར།	༡༣༠
༦༢	མཆོ་རལ་གྱི།	༡༣༣
༦༣	བལ་ཡུལ་ཡང་ལེ་གོད།	༡༣༩
༦༤	ཨ་སུ་རའི་བྲག་ཕུག་	༡༣༥
༦༥	ཕམ་མཐིང་དྲོ་རྩེ་ཕག་མོ།	༡༣༩
༦༦	བྲག་ཕུག་མུ་ར་ཏི་ཀ།	༡༣༩
༦༧	ཁུ་མིག་བྱང་ཁུག་	༡༣༧
༦༨	དུར་ཁྲོད་ལྷན་གྲུབ་བརྟེན་ས།	༡༣༩
༦༩	ཅང་གི་ཁྱུང་རང་བྱོན།	༡༣༩
༧༠	ནོར་བུ་བརྟེན་ས་པའི་རི།	༡༣༩
༧༡	གནན་གང་ཀུར་ཏི།	༡༣༩
༧༢	ཕག་མོའི་དུར་ཁྲོད།	༡༤༠
༧༣	ཕག་མོ་མངལ་ཁུ།	༡༤༡
༧༤	ལྷ་གན་རྒྱལ།	༡༤༡
༧༥	བོད་ཐང་མགོན་པོ།	༡༤༣
༧༦	གོ་བེ་ཅན་འི་གཙུག་ལག་ཁང་།	༡༤༣



༥༩	ས་ཐི་བི་ད་རའི་གཙུག་ལག་ཁང་།	༡༤༩
༦༠	མྱ་ངན་མེད་ཀྱི་མཆོད་རྟེན།	༡༤༩
༦༡	ཡེ་རང་གི་ཇོ་བོ་ཨ་ཀུ་དང་ཐུ་ཁྲི་གཉིས།	༡༤༩
༦༢	ཨེ་ཡི་གཙུག་ལག་ཁང་།	༡༤༩
༦༣	དབྱེག་གཉིན་མཆོད་རྟེན།	༡༤༩
༦༤	སྟོན་པའི་བཞུགས་ཁྲི།	༡༤༩
༦༥	ཐུ་སྐྱབ་ཀྱི་སྐྱབ་ཕུག	༡༤༩
༦༦	མ་དེ་ཇོ་བོ་སངས་རྒྱས་ལུ།	༡༤༩
༦༧	འཇམ་དཔལ་མཆོད་རྟེན།	༡༤༩
༦༨	བལ་པོ་ཇོ་བོ་དུ་གྲགས་པའི་གནས།	༡༤༩
༦༩	དེ་སྐྱོ་ཀོ་ཁི་ཞེས་པའི་གནས།	༡༤༩
༧༠	སྟོ་ཕྱགས་མོན་པའི་བྲག	༡༥༠
༧༡	སྐྱ་ཆབ་གཏེར་ལ།	༡༥༠
༧༢	གུ་རུའི་གཏེར་ཆབ།	༡༥༠
༧༣	ཅོང་ཞི་རང་ཕྱོན།	༡༥༡
༧༤	གུ་རུའི་གསང་ཕུག	༡༥༡
༧༥	དོལ་པོ་ཤེལ་གྱི་རི་བོ།	༡༥༡



## ཕ འབྲུག་ཡུལ་གྱི་གནས།

༧༤ བུམ་ཐང་ཆོས་རྒྱུ་བྲག་	༡༥༩
༧༥ བུམ་ཐང་བྲག་ས་བྲག་སེང་གོ་རྫོང་།	༡༥༩
༧༦ མོན་ཁ་ཅེ་རིང་སེང་གོ་རྫོང་།	༡༥༥
༧༧ བྲག་དཀར་བཀྲ་ཤིས་ཆོས་རྫོང་།	༡༥༤
༡༠༠ བདུད་འདུལ་སེང་གོ་རྫོང་།	༡༥༤
༡༠༡ བྱང་ཆེན་ཅམ་མཁའ་རྫོང་།	༡༥༤
༡༠༢ སྤུང་གནས་རིང་མོ་རྫོང་།	༡༥༥
༡༠༣ གནས་གསར་པར་ཡངས་རྫོང་།	༡༥༧
༡༠༤ སྤུང་ཆོང་སེང་གོ་བསམ་གྲུབ།	༡༤༠
༡༠༥ གནས་ཆེན་ར་རྫོང་བྲག་	༡༤༡

## ཕ བོད་ཡུལ་གྱི་གནས།

༡༠༦ བོད་ཀྱི་སྤོང་བཅུད་སྤོང་	༡༤༣
༡༠༧ ལྷ་ལྷན་གཙུག་ལག་ཁང་།	༡༤༥
༡༠༨ རྫོང་པོ་ལྷ་ལྷན་	༡༤༧
༡༠༩ སྤོང་བོ་ལྷ་ལྷན་	༡༤༧
༡༡༠ ལུང་བུ་སྤོང་མཁའ་།	༡༤༧
༡༡༡ ཆོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅུད་སྤོང་པོ་ལྷ་ལྷན་	༡༤༧
༡༡༢ བསམ་ཡས་མཆོམས་ལུ།	༡༤༧



༡༡༣ ཡེར་པ་ལྷ་བ་ཕུག་	༡༢༢
༡༡༤ བསམ་ཡས་གཡའ་མ་ལུང་།	༡༢༤
༡༡༥ བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་།	༡༢༧
༡༡༦ ཡར་རྒྱང་གེལ་བྲག་སོགས་དེ་ན་གསུམ་གནས་གསུམ་གྱི་སྒྲིང་།	༡༤༣
༡༡༧ གཡོ་རུ་བྱང་རྒྱུད་གྱི་སྒྲིང་།	༡༤༣
༡༡༨ གཞི་སྤྱོད་དེ་སྒྲིང་།	༡༤༤
༡༡༩ ཟངས་ཡག་ནམ་མཁའ་བྲག་	༡༤༥
༡༢༠ དཔལ་ཆེན་ཆུ་པོ་རི་།	༡༤༥
༡༢༡ སྐྱ་མཁར་མ་རུ་ནི་།	༡༤༦
༡༢༢ སྤོ་བོ་ཟངས་མདོག་དཔལ་རི་།	༡༤༦
༡༢༣ ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ་ལ་གདམས་པའི་གནས་ཆེན་ཁག་	༡༤༧
༡༢༤ གངས་རི་ན་པོ་ཆེ་།	༡༧༡
༡༢༥ མཆོ་མདོས་པ།	༡༧༤
༡༢༦ གངས་མཐོན་མཐིང་རྒྱལ་མོ་།	༡༧༤
༡༢༧ གར་ཞ་མཁའ་འགོ་སྒྲིང་།	༡༧༤
༡༢༨ ལྷོ་ཕྱོགས་རྩ་རི་བྱ།	༡༧༤
༡༢༩ སྒྲིང་གེ་སར་གྱི་ཡུལ།	༢༠༦
༡༣༠ གསང་ཕུ་ནེ་འུ་ཐོག་དགོན།	༢༠༦
༡༣༡ ཞང་ཞུང་གི་ཡུལ།	༢༠༧



༡༣༣	སྤྲུལ་ཡུལ་པར་བཀོད།	༣༠༧
༡༣༣	སྤྲུལ་ཡུལ་འབྲས་མོ་གཤོངས།	༣༡༣
༡༣༤	ཁམས་ཀྱི་སྤང་མོ་ཚྱང་།	༣༡༧
༡༣༥	ཁམས་ཀྱི་གནས་ཆེན་ཉེར་ལྔ།	༣༢༡
༡༣༦	བྱད་པར་གྱི་གནས་བཞི།	༣༢༡
༡༣༧	ཐེན་ལས་འགྲོ་འདུལ་སྤྱུལ་པའི་གནས་བརྒྱད།	༣༢༣
༡༣༨	གསུང་གི་གནས་མཆོག་འོག་མིན་ཀམ།	༣༢༤
༡༣༩	བྱགས་ཀྱི་གནས་མཆོག་རྩ་འདྲ་རིན་ཆེན་བྲག།	༣༢༥
༡༤༠	ཐེན་ལས་ཀྱི་གནས་ཀམ་ཐོག་དོ་ཆེ་གདན།	༣༢༨
༡༤༡	ཉག་ལྗང་བྲག་ཉོར་བྱ་ཡང་ཅེར།	༣༢༩
༡༤༢	གཡུང་རྩུང་རྣམ་པར་བཀོད་པའི་གནས་མཆོག་	༣༤༣
༡༤༣	པར་ཤེལ་རི།	༣༤༥
༡༤༤	ཁྱོ་སྤྲུལ་བདེ་ཆེན་སྤང་།	༣༤༧
༡༤༥	མཆོ་སྤང་མ་དུ་དེ་ལ།	༣༤༨
༡༤༦	བྲག་དཀར་སྤེལ་ཚྱང་།	༣༤༩
༡༤༧	གངས་ཚྱངས་རིས་མེད་སྤང་རྩུང་ཆོས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར།	༣༥༡

### ཀྱུ་ནག་གི་གནས་ཆེན་ཁག

༡༤༨	རི་བོ་ཅེ་ལྔ་འཕམ་རི་བོ་དྲུངས་བསེལ།	༣༥༤
༡༤༩	ཕུ་ཐོ་རྩན་ཏེ་པོ་དུ་ལ།	༣༥༩



---

༡༥༠ གྲང་ཆེན་འགྱུང་རི། ..... ༣༦༠

༡༥༡ ཅུ་ཅུ་དུ་ཅན། ..... ༣༦༡

༡༥༢ བམ་ཐུ་ལའམ་ཏ་ཟེག་གི་ཡུལ། ..... ༣༦༢







༡༡། རྒྱུ་འཆིའི་ཁམས་དང་མཛེས་བཤམ་ཡིན་སྟོབས་བཙུ་མི་འཛིགས་  
ཅུ་ལ་རྒྱུ་འཆིའི་སྟོང་དང་མིས་པ་འཛིག་གཟུགས་སྒྱུ་སྒྱུ་མའི་  
རིལ་ཅེད་མཁན། ལྟ་ཡི་ལྟར་གྱུར་རིག་གྲོལ་བརྒྱད་ལྟན་ཀྱུ་ལ་སྤྲུལ་འཕགས་  
ནམས་འབྱུང་བའི་ཞིང་། རྣམ་འདྲེན་སྟོང་ལས་པད་དཀར་ལྟར་བསྒྲགས་བྱུང་  
དབང་མཆོག་ཁྱོད་སྒྱུ་བས་སུ་བསྟེན།

བྱད་པར་བོད་ཡུལ་སྤྲུག་རུམ་བསལ་བའི་ཕྱིར།

ཀྱུ་ལ་བསྟན་སྒྲུང་བའི་སྒྲིཆེན་འབྲེད་མཛད་པ།

མཁན་སྟོབ་ལོ་པའཆོས་ཀྱུ་ལ་རིམ་བྱོན་སྟོགས།

སྟོང་ནས་བྲན་ནི་ཆེ་རབས་ཀྱན་ཏུ་སྒྱུངས།

གངས་ལྗོངས་བསོད་ནམས་དཔལ་དུ་ལྷགས་ཁྲག་པའི།

ཀྱན་མཁྱེན་རྗེ་དང་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་སྟོགས།

བྱུང་བསྟན་མཁའ་ལ་ཀྱུ་སྒྲུར་ལྟར་བྱོན་པའི།

རིས་མེད་བཤེས་གཉེན་ཆོགས་ལ་གྱས་པས་འདུད།

ཅེས་མཆོད་པར་བཛྲོད་པའི་ཆོགས་སུ་བཙད་པ་དག་གིས་རྒྱན་བསྐྱུས་ཏེ་སྟོང་གི་འཛིག་ཉིན་  
ཆགས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ་གནས་དང་ཡུལ་གྱི་བྱད་པར་ངོ་མཆར་བའགའ་ཞིག་སྟེང་བལ། ཐེག་  
པ་དམན་པའི་ལྷགས་བྱན་མོང་དུ་བསྟན་པ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལྷགས་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ།  
ཞར་ལ་གནས་ཡུལ་གྲགས་ཆེ་བ་ནམས་ཀྱི་བྱད་པར་བསྟན་པའོ། །



༥ དང་པོ་ཐེག་པ་དམན་པའི་ལུགས་ཐུན་མིང་དུ་བསྟན་པ་ནི།

དེ་ཡང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ནམས་ཀྱིས་ཞིང་སྦྱང་བའི་སྟོན་ལམ་གྱི་མཐུ་དང་།  
འགྲོ་བ་ནམས་ཀྱི་སྦྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། བསྐྱལ་པ་སྤྲུལ་མཛོགས་  
པའི་འོག་དུ་སྦྱང་པའི་བསྐྱལ་བ་བར་བསྐྱལ་ནི་ཤིང་ཡུན་འདས་པ་ན། རྩོགས་བཅུ་  
སོ་སོ་ནས་རྒྱང་ལངས་པ་ཕན་ཚུན་ཤུགས་ཆེན་པོས་བདབ་ཅིང་འཕུལ་བ་ལ་བརྟེན་  
ནས། རོ་རྩེས་ཀྱང་གཞིག་པར་མི་རྒྱས་པའི་སྤྲི་ཞིང་ཤིན་ཏུ་འཐས་པའི་རྒྱང་གི་  
དཀྱིལ་འཁོར་ཆགས། དེའི་སྦྱང་ནམ་མཁའ་ནས་སྤྱོན་སྤུག་པོ་གསེར་གྱི་གཏེར་  
ཤིང་ལྷ་བྱ་ལས་ཆར་གྱི་རྒྱན་ཤིང་ཉིའི་སྤྲི་གཤིང་ཙམ་ནས་ཐེགས་པ་སྦྱོམ་པའི་བར་  
དུས་རིང་པོར་འབབ་པའི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱང་གིས་བསྐྱུར་བའི་ཚུའི་ཕུང་པོ་ཆེན་པོར་གནས་  
པའི་དབུས་ནས་གསེར་གྱི་པར་སྦྱོང་ཤར་བ་ལ་གནས་གཙང་མའི་ལྷ་ནམས་ཀྱིས་  
མཐོང་བ་ན་སངས་རྒྱས་སྦྱང་འབྱུང་བའི་ལྷས་སུ་ཤེས་ནས་ཨེ་མའི་འདི་ནི་བསྐྱལ་  
བ་བཟང་པོ་ཞིག་གོ། ཞེས་ཆེད་དུ་བརྗོད་པས་བསྐྱལ་བ་བཟང་པོར་གྲགས་སོ། །འདི་  
ནི་སྦྱང་རྩེ་པར་དཀར་པོའི་མདོ་ལས་གསུངས་ཤིང་། ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པའི་མདོ་ལས་  
བསྐྱལ་པ་འདི་ལ་བསྐྱལ་པ་པར་སྦྱོང་མཐོང་དུ་གསུངས་པའང་དེ་དང་མཐུན་ནོ། །དེ་  
ལྟར་ཚུའི་ཕུང་པོ་ཆེན་པོ་རྒྱང་གིས་བསྐྱུབས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་གསེར་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་  
བྱུང་ངོ་། །དེའི་སྦྱང་དུ་སྤར་བ་ཞིན་ཆར་གྱི་རྒྱན་བབས་པས་ཕྱིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་  
གུར་པ་ལ་རིམ་བཞིན་མཚམས་མཚམས་སུ་རྒྱང་ལངས་པས་ནི་བར་བསྐྱུབས་པའི་



རྒྱུན་གྱིས་ཁམས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་རབ་འབྱེང་ཐ་མ་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་འཕེལ་བ་ལས།  
 ཁམས་རབ་ལས་དབུས་སུ་རིན་པོ་ཆེ་བཞིའི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་རི་རབ་ལྷན་པོ་བྱུང་  
 ཞིང་། འབྱེང་ལས་གསེར་གྱི་རི་བདུན། ཐ་མ་ལས་སྒྲིང་ལྷན་བརྒྱད་དང་གཞན་  
 མང་པོས་བསྐྱོར་བའི་སྒྲིང་བཞི་དང་ལྷགས་རི་ཁོར་ཡུག་རྣམས་གྲུབ་པོ། ་དེ་ལྟར་  
 ཡང་སྒྲོབ་དཔོན་དབྱེག་གཉིན་གྱིས། ས་བོན་རྣམ་པ་སྣ་ཆོགས་ཁོ་ནས་ཡོད་པའི་  
 རྒྱུ་དུ་དག་མཐུ་རྣམ་པ་དུ་མའི་བྱེ་བྲག་དང་ལྷན་པའི་རྒྱུ་དུ་དག་གིས་བཞེག་པ་ན་རིགས་  
 དེ་དང་དེ་དག་ཏུ་འགྱུར་ཞེས་སོགས་ཀྱི་ཆེར་གསུངས་སོ། ་རི་རབ་རི་བདུན་སྒྲིང་  
 བཞི་ཁོར་ཡུག་དང་བཅས་པའི་རྩ་བ་ཆུ་མཆོར་དཔག་ཆད་བརྒྱད་བྲིས་ཀྱབ་ནས་དབང་  
 ཆེན་ལ་ཐུག་པར་གནས་ཤིང་། ལྷན་པོ་མཆོའི་སྤང་ནས་གྱེན་དུ་དཔག་ཆད་བརྒྱད་  
 བྲིས་འཕགས་ནས་གནས་སོ། ་དེ་ལ་ལྷན་པོ་ནི་བང་རིམ་བཞི་དང་ལྷན་པ་དབྱེབས་  
 གྲུ་བཞིར་འདུག་པ་སྟེ། བར་ཤེལ། ལྷ་ཅི་རྒྱར་ཡ། ཀྱབ་པར་ར་ག བྱུང་གསེར་  
 གྱི་རང་བཞིན་ཏེ་ཕྱོགས་སོ་སོའི་མདོག་ལྟར་རྣམ་མཁའ་འང་དེའི་ཁ་དོག་ཏུ་གསལ་  
 བར་སྒྲུང་ངོ་། ་ལྷན་པོ་ཉིད་ཆུ་ལ་ཀྱབ་པའི་མཆོམས་ནས་བཟུང་བའི་ཕྱེད་མན་ཆད་  
 བང་རིམ་བཞི་བརྩེགས་ཀྱི་རྣམ་པས་བསྐྱོར་བའོ། ་རི་རབ་དེའི་མཐར་དབྱེབས་  
 དེ་དང་མཆུངས་པར་ཡོལ་ཐབས་ཀྱིས་ཀྱུན་ནས་བསྐྱོར་བའི་གསེར་གྱི་རི་བདུན་ནི།  
 གཉའ་ཤིང་འཛིན། གཤོལ་མདའ་འཛིན། སེང་ལྗེང་ཅན། ལྷ་ན་སྤྱུག ཏ་ན།  
 རྣམ་འདུད། ལུ་འབྱུང་འཛིན་རྣམས་སོ། ་དེ་དག་གི་བར་རྣམས་སུ་ཡན་ལག་



བརྒྱད་དང་ལྔ་ན་པོའི་ཆུས་གང་བ་ལ་རྩལ་པོའི་མཆོ་བདུན་དུ་གྲགས་སོ། །ཡན་ལག་  
 བརྒྱད་ནི། བསེལ་བ་དང་། བེམ་པ་དང་། ཡང་བ་དང་། འཇམ་པ་དང་། དྲངས་  
 བ་དང་། དྲིང་བ་མེད་པ་དང་། འབྲུང་ན་མཁྱེན་པ་ལ་མི་གཞོད་པ་དང་། ལྟོ་བ་  
 ལ་མི་གཞོད་པ་རྣམས་སོ། །རི་རབ་ཀྱི་ཕྱོགས་བཞི་ན། བར་ལུས་འཕགས་པོ།  
 ལྟོ་ཇམ་བུའི་སྒྲིང་། རྒྱབ་བ་སྒྲིང་སྟུང་། བྱང་སྒྲིལ་སྟན་ཏེ་སྒྲིང་ཆེན་བཞི། བར་  
 དུ་ལུས་དང་ལུས་འཕགས། ལྟོ་ར་རྩལ་དང་རྩལ་གཞན། རྒྱབ་ཏུ་གཡོ་ལྔ་  
 དང་ལམ་མཆོག་འགྲོ། བྱང་དུ་སྒྲིལ་སྟན་དང་སྒྲིལ་སྟན་གྱི་ཟླར་གྲགས་པ་སྟེ་སྒྲིང་  
 ཕྱན་བརྒྱད་དང་བཅས་པ་དེ་དག་གི་དབྱེ་བས་ནི་རིམ་པ་བཞི་ན། ཟླ་གམ། སོག་  
 ལ། ཟླ་མ་པོ། གྲུ་བཞིའི་རྣམ་པར་སྒྲིང་ཆེན་བཞིའི་ངོས་སུ་ཡོད་ཅིང་། སྒྲིང་  
 ཕྱན་བརྒྱད་ཀྱང་ཕྱོགས་མཚུངས་སུ་ཡོད་དོ། །མདོ་སྡེ་རྣམས་ལས་བརྒྱ་གཉིས་  
 པོ་ཁོ་ན་གཙོ་ཆེ་བའི་དབང་གིས་བསྟན་པར་མཛད་ཀྱི་གཞན་ཡང་། སེང་ག་ལ།  
 གསེར་སྒྲིང་། ཟངས་སྒྲིང་། ཐོ་གར་སྒྲིང་། ཀམ་པོ་ཇི་ལ་སོགས་པ་འཇམ་བུའི་  
 སྒྲིང་ཁོ་ནའི་འཁོར་དུ་འང་ཡུལ་ཆེན་བརྒྱ་དྲུག་ཡོད་པར་གནས་འཛིག་གི་མདོ་ལས་  
 གསུངས་ཤིང་། གསང་བ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པོའི་མདོ་ལས་ཡུལ་ཕྱན་སྟེང་ཡོད་  
 པར་བཤད་པ་སོགས་སྒྲིང་བཞི་སོ་སོར་མིང་དང་ཆད་དབྱེ་བས་མ་ངེས་པོའི་སྒྲིང་  
 ཕྱན་དག་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་བས་ཆད་བཟུང་གིས་མི་ལང་ངོ། །སྒྲིང་དེ་རྣམས་ཀྱི་མཐའ་  
 བསྐྱོར་ཁོར་ཡུག་ཏུ་བསྐྱོར་བའི་རི་བོ་ཕྱོའི་ལྷགས་རི་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ལྷགས་ལས་གྲུབ་



པ་དེ་སྤྲུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་ནོ། །གསེར་གྱི་རི་རྒྱུ་མཉམས་ཀྱི་ཕྱི་ནས་ཁོར་ཡུག་ལ་  
 ཐུག་པ་དེ་དག་གི་བར་སྐྱིད་རྒྱུ་མཉམས་མ་གཏོགས་བ་ཚུ་ཅན་གྱི་ཚུས་གང་བཞི་བ་ཚུ་ཅན་  
 གྱི་རྒྱ་མཚོར་གྲགས། དེ་དང་ཏྲ་གཏོང་གི་རི་བོ་ཕྱད་པས་དེ་སྤྲུལ་ལས་འབར་བའི་  
 མེས་ཚུ་རྒྱུ་མཉམས་མཚམས་ལས་མི་འདའ་བར་སྐྱམ་པར་བྱེད་པའང་བཤད་དོ། །དེ་  
 ལ་ཇམ་བྱའི་སྐྱིད་གོ་དབྱས་འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་བྱང་དུ་རི་ནག་པོ་དགུ་འདས་པའི་  
 མཚམས་སུ་གངས་རི་སྟེ་རི་བོ་གངས་ཅན་ཞེས་བྱ་བ་ཡོད་ཅིང་། དེའི་བྱང་ན་རི་  
 བོ་སྟོས་ངད་ལྗན་པ་ཡོད། ཡུ་དུམ་ཤར་འཕྱེད་ཆལ་ཡང་ཕྱོགས་འདིར་ཡོད་པར་  
 བཤད། གཞན་ཡང་སྟོན་བྲམ་ཟེ་དུས་དཔྱད་ཅེས་བྱ་བས་ལྷ་དང་འཁོར་ལོས་སྐྱར་  
 བོ་ཐོབ་བྱེད་གྱི་མཆོད་སྦྱོན་བྱས་པའི་འབྲས་ཁུ་དྲོན་མི་པོ་བ་མ་དྲོས་པ་ལྟར་གྱུར་པ་  
 ལ་མ་དྲོས་པ་ཞེས་གྲགས་པ་སྟེ་རི་རྒྱལ་པོ་མ་དྲོས་པ་གནས་པའི་མཆོ། ལྷན་དང་།  
 རིན་པོ་ཆེ་དང་། རྒྱལ་མཚན་དང་། རྒྱ་ལྷང་ཐམས་ཅད་གྱི་འབྲུང་གནས་སུ་གྱུར་  
 པ་ཚུ་ཞིང་དུ་དཔག་ཆད་ལྔ་བརྒྱ་མཉམ་པ་ཡོད་དོ། །དེའི་ཕྱོགས་བཞི་ནས་ཁ་འབབ་  
 གྱི་རྒྱ་བོ་བཞི་དང་། རྒྱ་ཕྱན་ལྔ་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་དང་བཅས་ཕྱོགས་བཞིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་  
 པོར་འགོའི། །མཆོད་འཕྲུལ་མཉེད་དུ་ཇམ་བྱེད་སྐྱེ་ཞེས་བྱ་བའི་ཤིང་འབྲས་བུ་མངར་  
 བ་ཇུ་མ་ཙམ་ཞིག་སྤང་བ་དེ་སྟེན་པ་དང་རྒྱ་རུ་སྤྱང་བའི་སྐྱ་ལས་ཇམ་བྱེད་ཞེས་བྱ་བ་  
 བྱུང་ཞིང་། ཤིང་དེས་ཉེ་བར་མཆོན་པའི་སྐྱིད་ཡིན་པས་ན་ཇམ་བྱེད་སྐྱིད་ཞེས་གྲགས་  
 ལ། འབྲས་བུ་དེ་སྟེ་རི་རྒྱལ་པོ་རྒྱུ་མཉམས་ཀྱིས་ཉར་སྐྱུ་ལ་ནས་ཟ་བར་བྱེད་ཅིང་། མ་



ཟེས་པ་རྣམས་ཇམ་བུའི་ཆུ་བོའི་གསེར་དུ་འགྱུར་བར་བཤད་དོ། ཁྱིའ་གཞན་གསུམ་  
 ཉི་ལུས་འཕགས་པའི་སྒྲིགས་རང་རང་གི་མིང་གིས་ཁྱད་པར་སྟོན་པ་སྟེ། ལུས་  
 ཆེས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་དང་། འདྲིང་འཛོའི་བ་ལས་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་  
 དུ་མ་བྱུང་བ་དང་། ལྷ་མ་རུང་བ་རྣམས་ཀྱིས་གཙུག་པོའི་སྒྲིན་གྱིས་བར་བར་དུ་  
 ཉི་མ་སྒྲིན་གྱིས་གཡོགས་པ་འབྱུང་ཞིང་དེ་རེ་ལྟ་བུ་དང་། རྩ་རྩ་ལ་སྒྲིགས་པའི་  
 སྐད་མི་སྟན་པ་ཐོས་པའི་ཆེ་འདྲིང་པའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ལ་སྒྲིན་དུ་བགྲང་བ་ཙམ་ཡོད་  
 པའི་ཕྱིར་དེ་སྐད་དུ་གྲགས་སོ། ཁྱིའ་བཙུ་གཅིག་པོ་དེ་དག་ལས་ཇམ་བུའི་ཁྱིའ་  
 གི་ཁྱིའ་ཕྱན་དུ་གཏོགས་པ་རྩ་ཡབ་ཁྱིའ་དུ་སྒྲིན་པོ་ཁོ་ན་གནས་ཤིང་། གཞན་རྣམས་  
 ལ་ནི་མིའི་འགྲོ་བ་གནས་པ་དང་། ཁྱིའ་ཕྱན་རྣམས་ནའང་གཙོ་བོའི་ཁྱིའ་ན་ཡོད་  
 པ་རྣམས་དང་ཕྱོགས་མཚུངས་ཙམ་ཡོད་པར་བཞེད་ལ། དུད་འགྲོ་ལ་སྒྲིགས་པའི་  
 གནས་གཞན་ནི་འདྲིར་བྱས་པར་མི་ལངས་ཤིང་དགོས་པའང་མ་མཆིས་པས་སྐབས་  
 སུ་བབས་པའི་ཆེ་གཞན་ལ་བཟློའོ། །གཉིས་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལུགས་ལ། མདོ་  
 ལས་བསྟན་པ་དང་རྒྱུད་ནས་བཤད་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་

ལྟ་ མདོ་ལས་བསྟན་པ་ནི།

ཡལ་པོ་ཆེ་ལ་སྒྲིགས་པ་མདོ་རྩ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་པ་ལྟར་ཐེག་ཆེན་བྱམ་མིན་གྱི་ལུགས་  
 བཤད་པ་ལ། དེ་ཡང་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་ལ་མཐའ་དང་མུར་བྱག་པ་མེད་ཅིང་  
 ། སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་མཐའ་མི་མདོན་པ་དང་། ལས་དང་



ཉན་མིངས་པ་འཇད་པ་མེད་ཅིང་། དེ་ཉིད་དུ་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཟག་པ་མེད་པའི་  
 ཡེ་ཤེས་དང་ཐུགས་རྗེ་རྒྱུན་ཆད་པ་མེད་པ་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་བསམ་གྱིས་མི་  
 ཁྱབ་པའི་མཐུས་ཉེ་བར་སྒྲུང་བ། རྟེན་ཞིང་ཁམས་དང་བརྟེན་པ་སྐྱའི་བོད་པ་བསམ་  
 བཅོམ་ལས་འདས་པ་མཐའ་དག་ཅུ་ལ་མེད་ལྷན་གྲུབ་དུ་གར་བ་དང་། འདུལ་ཐབས་  
 ཀྱང་ཐུན་མིང་དུ་སྒྲུང་བའི་ཆོ་འཕྲུལ་ཆེན་པོ་བཞི་ལ་སོགས་པ་ཆད་སྟོ་ལས་འདས་  
 པ་སྟོན་པར་མཇད་པ། བདེ་བར་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སོ་སོ་རང་གི་གཟིགས་  
 པའི་ཡུལ་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དབྱིངས་དངོས་པོ་དང་མཆོན་མའི་གནས་ལས་ཤིན་  
 དུ་འདས་པ། རྒྱུར་མ་ཆད་ཅིང་ཕྱོགས་སུ་མ་ལྷུང་བ་དེ་ཉིད་ལས་རྣམ་པ་གཞན་དུ་  
 ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་འགྱུར་ཞིང་། རྗེས་གཞན་གྱིས་དགོས་པ་འང་མ་མཆིས་བཞིན་  
 དུ་སངས་རྒྱུས་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱབས་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཞིང་  
 ཡོངས་སུ་སྦྱང་བའི་སྟོན་ལམ་གྱི་ཁྱད་པར་དང་། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་  
 ཆོགས་མངོན་པར་བསགས་པ་དང་། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ས་རབ་དུ་ཐོབ་པ་སོགས་རྒྱ་དང་  
 རྒྱུན་སྒྲིལ་ཆོགས་པས་ཞིང་ཁམས་རྒྱ་མཚོ་འབྲུམས་གྲས་པར་སྒྲུང་བ་སྟེ། སངས་  
 རྒྱུས་པ་ལ་པོ་ཆེ་ལས། །སངས་རྒྱུས་ཡེ་ཤེས་ཡུལ་ནི་བསམ་ཡས་པས། །བྱིན་  
 རྒྱབས་རྣམ་འཕྲུལ་དེ་དག་འདི་ལྟ་བུ། །ཞིང་ཁམས་རྒྱ་མཚོ་བརྟན་པ་མཐའ་དབུས་  
 མེད་། །རྣམ་པར་སྒྲུང་མཇད་ཆོས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་སྦྱངས། །བྱང་ཆུབ་སེམས་  
 ནི་ཀྱན་གྱི་བསམ་པ་བཞིན། །སྟོན་ལམ་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་ཡས་རྣམ་སྦྱངས་ཤིང་། །སེམས་



ཅན་ལས་རྣམས་ཀྱི་མཆོ་མཐའ་ཡས་པས། རྟོགས་ཀྱི་ཞིང་རྣམས་ཀྱི་མཆོ་ཐམས་  
 ཅད་འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ། །ཡང་འདི་ལྟར་སྒྲིབ་ཀྱི་དེ་མད་བྱེད་ས་  
 རང་བཞིན་རྣམ་དག་ལ་བྱལ་བས་དབྱེད་ས་དང་ཡེ་ཤེས་དབྱེར་མེད་པར་རྟོགས་པའི་  
 ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་གང་དུ་བརྟེན་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ས་ལ་འོག་མིན་ཞེས་བརྗོད་པ་དེ་  
 རིགས་ས་དང་རྟོགས་གཅིག་ཏུ་ཆད་པ་མེད་པ་གང་ན་གཉིད་དུ་སྤང་བའི་གནས་དེར་  
 ཆེ་ལམ་གྱི་སྤང་བ་འབྱུང་བ་བཞིན་ནོ། །དེ་འང་གདུལ་བྱའི་འབྲུལ་སྤང་བ་ག་ཆགས་  
 ཀྱིས་མ་བརྟུས་པས་ཁམས་གསུམ་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་པ། རང་སྤང་རྣམ་པར་དག་  
 པའི་ཞིང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གཞལ་ཡས་ཁང་རྟོགས་དང་རིས་སུ་མ་ཆད་ཅིང་བཀོད་པ་ཆད་  
 མེད་པ་དང་ལྡན་པ། རང་གི་ངོ་བོས་སྤང་བའི་ལོངས་སྤྱོད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་  
 རྒྱུ་ལོ་བྱད་མཆོད་སྤྲིན་མཐའ་དག་ལྟན་གྱིས་གྲུབ་པས་བར་མཆོམས་མ་མཆིས་  
 པ་ལྟན་གྲུབ་རྟུག་པོ་བཀོད་པའི་ཞིང་དེར་སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་ལྟན་གྱིས་  
 རྫོགས་པའི་སྐྱེ་རྣམ་པར་སྤང་མཛད་ཀྱི་ཏུ་ཞལ་ཡེ་ཤེས་གངས་ཅན་མཆོའི་སྐྱུའི་  
 བ་སྐྱུའི་ཁྲུང་བྱ་རེ་རེ་ལའང་བྱེ་བ་ཤྲག་བརྒྱའི་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་བཀོད་པ་དང་ལྡན་ནོ།  
 །དེས་ན་རྟུལ་གཅིག་གི་སྤང་ན་ཞིང་རྟུལ་གངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིང་སྤང་བ། ཞིང་ཁམས་  
 རབ་འབྱུམས་ཀྱི་མཆོ་སྐྱུ་གཅིག་ལ་རྫོགས་པ་དང་། སྐྱུ་གཅིག་ལ་སྐྱུ་རབ་འབྱུམས་  
 ཀྱི་མཆོ་འདུ་བ་དང་། སྐྱུ་རེ་རེས་ཀྱང་སྐྱུ་དང་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་མཆོར་ཁྲུབ་པར་སྤང་  
 བ་སོགས་སྤྱོད་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཆོ་འཕུལ་ཆེན་པོར་བཞུགས་པ་སྟེ། ཇི་སྐད་



དུ། དེ་ལྟར་མ་ལུས་ཕྱགས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དུ། །སྒྲ་ཙམ་བྱིན་ལ་དུས་གསུམ་  
 ཚད་རྟེན་གྱི། །སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ་ཞིང་རྣམས་རྒྱ་མཚོ་དང་། བསྐལ་པ་རྒྱ་མཚོར་  
 སྦྱང་ཅིང་རབ་དུ་འདུག །ཅིས་གསུངས་པས་སོ། །ཀྱན་དུ་ཞལ་རྣམ་པར་སྒྲུང་  
 མཛད་གངས་ཅན་མཚོའི་ཕུག་མཐེལ་གྱི་དུ་ལ་ཕུན་གཅིག་གི་ནང་དུ་འང་འཛིག་རྟེན་  
 གྱི་ཁམས་དེ་བཞིན་གསེགས་པའི་ཕུག་གི་མཐེལ་གྱི་སྤྲིང་པོ་རབ་དུ་གནས་པ་ཞེས་  
 བྲ་བར། སྟོན་པའང་ཡེ་ཞེས་གངས་ཅན་མཚོ་རྟེན་དུ་བསྟན་ཏེ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་  
 བསམ་གྱིས་མི་བྲུབ་པའི་གནས་འདི་ལྟ་བུ་ནི་སངས་རྒྱས་དང་ས་ཆེན་པོ་ལ་བཞུགས་  
 པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་སྦྱང་ཡུལ་སོ། །འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་རྒྱ་  
 མཚོ་དེའི་ནང་དུ་རྒྱུད་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཤིན་ཏུ་མང་པོའི་དབུས་སུ་སངས་  
 རྒྱས་རྣམ་པར་སྒྲུང་མཛད་སྤྱུལ་སྤྱིའི་ཞིང་ཁམས་གཞི་དང་སྤྲིང་པོ་མེད་ཏེ་གསེབ་བརྒྱན་  
 པའི་ཞིང་འདི་རྟེན་གནས་པར་གསུངས་ལ། དེའང་སྤྲིང་བཞི་རི་རབ་ཁོར་ཡུག་  
 དང་བཅས་པ་རྒྱུད་དཀྱིལ་ནས་འོག་མེན་དང་སྤྲིང་ཕྱེ་ལ་ཕུག་གི་བར་གྱི་གནས་དེ་  
 ལ་སྤྲིང་བཞི་པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཞེས་བྲ། དེ་རྟེན་སྤྲིང་དུ་བབྲངས་བ་སྤྲིང་  
 གི་ཚད་དུ་འོངས་པ་ཁོར་ཡུག་གཅིག་གིས་སྒྲོར་བ་སྤྲིང་དང་པོ་དང་། དེ་དག་བསྡེམས་  
 པས་གཅིག་ཏུ་བཅེས་པ་སྤྲིང་ལ་མུ་བྱུད་གཅིག་གིས་བསྒྲོར་བ་སྤྲིང་གཉིས་པ་དང་།  
 དེ་སྤྲིང་ལ་ཁོར་ཡུག་ཆེན་པོས་བསྒྲོར་བ་ནི་སྤྲིང་གསུམ་པ་སྟེ། སྤྲིང་བཞི་པའི་འཛིག་  
 རྟེན་གྱི་ཁམས་བྲེ་བ་ཕུག་བརྒྱ་ལ་སྤྲིང་གསུམ་གྱི་སྤྲིང་ཆེན་པོའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་



གཅིག་ཅེས་བྱའོ། །འདིར་མངོན་པ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཆངས་པའི་འཛིག་རྟེན་མན་  
 ཆད་བབྱངས་ཡང་། རྒྱ་ཆེ་རྒྱ་ལ་པ་དང་གསེར་འོད་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྱངས་ནས་བཀོད་  
 རྟོ། །དེ་ནས་རིམ་པར་གོང་ནས་གོང་དུ་དུང་ཕུར་ཕྱག་བརྒྱ་བརྒྱར་བསྐྱེས་པས་  
 འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱངས་རྟོགས་པར་འགྱུར་རྟེ། དེའང་སྟོང་ཆེན་པོ་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱ་  
 ལ་རབ་འབྱམས་མཆམས་སྦྱར་གྱི་འཛིག་རྟེན་དང་། དེ་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱ་ལ་རབ་  
 འབྱམས་རྒྱུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་དང་། དེ་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱ་ལ་རབ་འབྱམས་རྒྱ་མཆོའི་  
 འཛིག་རྟེན་དང་། དེ་ལྟ་བུ་དུང་ཕུར་ཕྱག་བརྒྱར་ལོངས་པ་ན་གཞི་དང་སྟོང་པོ་མེ་  
 རྟོག་གིས་བརྒྱན་པའི་ཞིང་གཅིག་སྟེ། དེ་རྣམས་ཀྱང་སོ་སོར་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་ལ་  
 བརྟེན་ཅིང་ཁོར་ཡུག་རེ་རེས་བསྐྱོར་བ་དང་། ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐར་ཁོར་ཡུག་  
 ཆེན་པོས་བསྐྱོར་བ་དང་བཅས་པ་སྟེ། དེ་ཙམ་ཞིག་ནི་མཆོག་གི་སྤྱུལ་པའི་སྤྱི་གཅིག་  
 གི་གདུལ་ཞིང་ཡིན་ཀྱང་དབང་པོ་དམན་པའི་ངོར་སྟོང་གསུམ་ཙམ་དུ་གསུངས་སོ།  
 །གཞི་དང་སྟོང་པོ་མེ་རྟོག་གིས་བརྒྱན་པ་དེའི་ཁོར་ཡུག་ཆེན་པོའི་ནང་དུ་གངས་ཆེན་  
 མཆོའི་ཕྱག་གི་སྦྱོས་ཚུའི་རྒྱ་མཆོར་བརྗོད་དུ་མེད་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་དུ་ལ་རྟེན་  
 ཀྱི་དབུས་སུ་སྦྱོས་ཚུའི་རྒྱ་མཆོའི་ལྟོ་བ་ཡིད་འོང་ལོན་པ་བྱ་པར་ཆེན་པོ་བཞིས་བརྟེན་  
 པའི་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་རྒྱུད་ནི་ཤུ་ཅུ་ལྟ་བུ་གསུམ་མར་གནས་པ། སོ་སོའི་བར་  
 དུ་ཞིང་གི་དུལ་ཕྱར་བ་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་བརྟེན་གསུམ་མར་གནས་པས་མཆམས་ཆོད་པ།  
 དེ་དག་གི་དབུས་སུ་བརྒྱ་གསུམ་པ་མི་མཛེད་ཅེས་གྲགས་པའི་སྟོང་གསུམ་གྱི་འཛིག་



རྟེན་འདི་ཉིད་གནས་སོ། །དེ་ཡང་ཞིང་ཁམས་ནི་གུ་ཙ་ལྔ་བརྟེན་གས་མར་ཆགས་  
 པའི་ཡས་མས་ནས་བགྲངས་པའི་བརྟུ་གསུམ་པ་འདི་ནི་སྐྱུ་གསུང་བྱུགས་ཡིན་ཏེ་  
 བྲེན་ལས་ལྔ་ལ་རེ་རེ་བཞིན་སྐྱུ་འུ་ལ་སོགས་པ་ལྔ་ལྔར་བརྟེན་པས་ཞིང་འདི་བརྟུ་  
 གསུམ་པ་བྱུགས་ཀྱི་བྱུགས་ཀྱི་གནས་ཏེ། གསང་སྤྱགས་ཀྱི་ཆོས་ལ་སྦྱོད་པའི་རྟེན་  
 འབྲེལ་དང་བྲེན་རྒྱབས་བྱད་དུ་འཕགས་པར་གསུངས་སོ། །མི་མཛེད་ཅེས་པ་ནི་  
 ཞིང་འདིར་སྐྱེས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཉོན་མོངས་པ་དང་སྤྱག་བསྡུལ་ལ་མི་མཛེད་  
 པའམ་དེ་དག་དང་འབྲེལ་མི་ཤེས་པ་ཤིན་ཏུ་བརྟན་པ་སྟེ་སྤྱན་བཟོད་པའི་དོན་ཡིན་  
 ལ། ཞིང་འདིའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱང་སྟོང་སྟོང་སྤྱག་ལྟག་པར་བཟོད་  
 ཅིང་དཔའ་བ་ལྷུ་ལ་དུ་བྱང་བས་དེ་ལྟར་དུ་གྲགས་སོ། །མི་མཛེད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་འདི་  
 ཁོ་ན་ལའང་། ཤར་ན་ཁེབས་ལྡན། ལྟོར་ལྟག་པ། རུབ་ན་རྟུལ་བས་ལ། བྱང་དུ་  
 རྣམ་འབྱུང་། མཆོམས་རྣམས་སུ་ཡན་བྱེད། ཀྱན་སོང་། ཡོངས་སུ་དགའ་བ།  
 འཕྲི་བྱེད། སྟོང་འོག་ཏུ་དབྱངས་སྒྲོགས་དང་མི་ཆེ་བཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་པ་སངས་  
 རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་རྟུལ་བརྟུ་གསུམ་གྲངས་རྟེན་གྱིས་ཀྱན་ནས་རབ་ཏུ་བསྐྱོར་ཞིང་དབྱེབས་  
 ལྷུམ་པོ་དེ་རྗེའི་ས་མཆོན་ཅན། ཁ་དོག་སྒྲ་ཆོགས་པའི་རྒྱུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱིས་  
 བབྱང་བ་པརྟོའི་དུ་བ་ལ་གནས་སོ། །སྟོང་གསུམ་འདིའི་སྟོན་པའང་ཡོངས་སྐྱུ་སྒྲང་  
 མཛད་ཆེན་པོ་ལས་སྦྱུལ་པ། གཙང་མའི་གནས་ཀྱི་འོག་མིན་དག་ཏུ་བྱབ་པར་བཞུགས་  
 ཤིང་དབང་ལྷུག་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་དབུས་སུ་ཆོས་སྟོན་པར་མཛད་དོ། །དབུ་མ་



ཕ་ཚེས་བཞེས་ཀྱིས། སྐུ་འདི་འང་སྟོན་ལམ་མཐའ་ཚོགས་ཀྱི་འཕེན་པ་འམ་བཞེད་  
 པ་ཙམ་གྱིས་ཕྱེ་བའི་འོག་མིན་གྱི་གནས་གཅིག་ཁོ་ནར་མངོན་པར་རྫོགས་པར་འཆང་  
 རྒྱ་བའི་ཕྱིར་རྣམ་པ་རབ་དུ་མང་པོའི་ཡོངས་སྤྱོད་རྫོགས་སྐུ་འོག་མིན་ན་གནས་པ་  
 རི་སྐུ་ལ་པའི་སྐུ་འབའ་ཞིག་རྒྱ་ཆེན་པོར་སྤང་བར་བཟད་དོ། །ཞེས་བཤད་པས་སོ།  
 །མི་མཛེད་དེའི་དབུས་སུ་ཚུད་པའི་སྤྱིང་བཞི་པའི་འཛིག་རྟེན་འདི་ནི་བརྟེན་གསུམ་པ་དང་  
 ལྡན་པ་ཞེས་གྲགས་ལ། འདི་ཁོ་ན་ལ་འང་འདབ་ཆགས་སུ་ཤར་ནས་འོག་གི་བར་  
 རིམ་བཞིན་སྤྱིང་བཞི་གཞན་པ། སྟེན་དུ་སྤྱང་། དགའ་བ། བཟོད་དགའ། སྤྱིང་  
 པོ་དམ་པ། གཉེན་ལྡན། ས་བཟང་། སེང་གོ་ཡོད་པ། རྣམ་བསགས། རོར་  
 འཛིན་། འོད་འཕྲོ་ལྡན་ཞེས་པ་བརྟུ་ཡིས་བསྐྱོར་བར་གསུངས་ལ། དེ་དག་གི་  
 ཆགས་འཛིག་ཀྱང་དུས་མཉམ་པར་བྱེད་དོ། །ཐེག་པ་ཐུན་མོང་དུ་ཡོངས་སུ་གྲགས་  
 པ་ནི་སྤྱོད་གསུམ་པའི་འཛིག་རྟེན་ཙམ་ཞིག་ཆགས་འཛིག་མཉམ་དུ་བྱེད་པར་བརྟན་  
 ཅིང་། གཞན་དུ་གཞི་དང་སྤྱིང་པོ་མེ་ཏོག་གིས་བརྒྱན་པའི་ཞིང་ཁམས་རྒྱ་མཚོ་  
 མཚོ་གཞི་སྐུ་ལ་སྐུ་གཅིག་གི་གདུལ་ཞིང་དུ་གྱུར་པ་དེ་དག་དུས་མཉམ་པར་བྱེད་ཅེས་  
 གསུངས་སོ། །འོན་ཀྱང་འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཡེ་ཞེས་ཀྱི་རང་སྤྱང་ལས་གྲུབ་པའི་  
 ཡོངས་སྤྱོད་ཞིང་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ཞིང་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་  
 བའི་སྟོན་ལམ་དང་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་དགོ་བའི་རྩ་བའི་སྟོབས་ལས་བྱུང་བ་  
 མངོན་པར་དགའ་བ་དང་། བདེ་བ་ཙན་སྟོགས་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་རྣམས་ནི་སངས་



རྒྱལ་གྱི་འཕྲིན་ལས་མཛོལ་གས་ཀྱི་བར་དུ་ཆགས་འཛིག་བྱེད་པ་མ་ཡིན་ཞིང་། རྗེ་  
 རྗེ་གདན་དང་བྱ་ཚོད་ལུང་པོའི་རི་ལ་སོགས་པའང་འཛིག་རྟེན་འདི་དང་མཉམ་དུ་  
 མི་འཛིག་སྟེ་སྟོང་བཅུད་ཡིན་ཀྱང་ཀུན་འབྱུང་གི་འབྲས་བུ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །འདི་  
 དག་ནི་མདོར་བསྡུས་པ་ཙམ་སྟེ། གཞན་ཡང་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་ཁྱད་པར་སྣ་ཆོགས་  
 པན་མ་མཁའི་དབྱིངས་ཐམས་ཅད་ཁྱབ་པར་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་ཚུ་ལ་དུ་གནས་  
 པ་སྟེ། ལ་ལ་ཆགས་བཞིན་པ། ལ་ལ་གནས་བཞིན་པ། ལ་ལ་འཛིག་བཞིན་པ།  
 འགའ་ཞིག་སྟོང་པ་ལ་སོགས་དང་། རེ་འགའ་ཐུར་དུ་གནས་པ་དང་། ལ་ལ་གྱེན་  
 དུ་གནས་པ་དང་། གཞན་ཡང་སྟེ་ལ་ཞི་དང་། སྤྱིའི་ཚུགས་དང་། ནར་མོ་སོགས་  
 དང་། ལ་ལ་བླུ་མ་པོ། ལ་ལ་བྱུར་གསུམ། ལ་ལ་གྲུ་བཞི། རེ་འགའ་ནོར་བུ་  
 དང་། པར་དང་འཁོར་ལོ་ལ་སོགས་པའི་དབྱིབས་སུ་རྒྱུ་པར་གནས་པ་དང་། ཏུར་  
 སྒྲིག་གི་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་འཛིག་རྟེན་ནས། པརྗེའི་དཔལ་གྱི་བར་འཛིག་རྟེན་བཅུ་  
 པོ་གོང་ནས་གོང་དུ་བཅུ་འབྱུར་གྱི་ཡོན་ཏན་མང་བ་དང་། མདོན་དགའ་དང་བདེ་  
 བ་ཅན་སོགས་རྒྱ་ཆེ་ལ་མི་མཛེད་ཀྱི་ཞིང་འདི་དང་དེ་ལས་ཀྱང་སངས་རྒྱལ་སྐར་  
 མ་ལ་དགའ་བའི་ཞིང་མཐེ་བོང་ཅན་སོགས་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ཁྱོན་ཆུང་བ་དང་། མའོངས་  
 པར་མགོན་པོ་ཀུན་ཏུ་གཟིགས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་དུ་ལ་བྲལ་ཡང་དག་བསགས་ལ་ཆོད་  
 མེད་པར་བསྟན་པ་བཞིན་ཏེ། སལ་པོ་ཆེ་ལས། ཞིང་ཁམས་རྒྱ་མཚོ་ལ་ལ་དྲི་མེད་  
 འོད་ཅེས་ན་མ་མཁའི་དབྱིངས་ན་གནས། །སྤང་བའི་སྟོང་པོ་འོད་ཅན་ནོར་བུའི་



གྱུ་མཆོ་དག་ལ་ལེགས་པར་གནས། བེད་རྒྱལ་སྤྱི་གྱུ་མཆོ་མཐའ་དང་དབུས་མེད་  
 གྱུ་ཆེན་པོ་ལྟེ་གྱུ་མཆོ་དག་ལ་གནས། བེས་དང་། གཞན་ཡང་། བེད་རྒྱལ་སྤྱི་  
 ལ་ལ་བསྐྱལ་བ་ཅུ་ལ། ལ་ལ་བསྐྱལ་བ་བཅུ་པ་སྟེ། བེད་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་མཉམ་  
 པའི་། བསྐྱལ་བ་བྱེ་བར་བཅོད་པ་ཡིན། བེས་དང་། བེད་གི་གྱུ་མེད་བྱེ་བ་  
 ཡིས་། བེད་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་ལ་རྒྱལ་པར་བྱས། གྱུ་མེད་ཚུ་ལ་རྒྱལ་སྤྱི་ཐ་དད་པར།  
 ལྷ་ཆོག་ལ་མེག་ཡོར་ལྟ་བུར་སྤང་། བེས་དང་། བེད་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་ལ་ར་སངས་  
 གྱུ་མེད། བེད་རྒྱལ་སྤྱི་ལ་ལ་སངས་གྱུ་མེད་ཅུ་ལ། ལ་ལ་ལེ་བེད་ན་སངས་གྱུ་མེད་  
 གཅིག་། ལ་ལ་ར་སངས་གྱུ་མེད་པའི་། བེས་སྤྱི་གཞི་བེད་ཁམས་རབ་འབྱུངས་  
 ལྷ་ཆོག་ལ་ཐ་དད་པར་གསུངས་པའི་བྱེ་བ་ཉུང་བུའི་ཆོག་གིས་བཅོད་པར་མེ་རྒྱལ་  
 བེད་གཞན་ལ་བར་ཡང་སྟེ་ལྟ་བུ་མ་གྱུར་ཏོ། ། གཉིས་པ་གྱུ་མེད་ནས་བཤད་པ་  
 ལ་། བྱེ་འབྱུར་གསར་མ་དང་། ལྷ་འབྱུར་རྟེན་མ་པའི་ལྟ་གསལ་གཉིས་ལས། དང་  
 པོ་ནི།

ལྟ་ དཔལ་ལྷན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལས།

ལྟ་སྤྱི་གཞི་བྱེད་དང་ཉན་རང་སྤྱི་གཞི་བྱེད་པ་བྱུང་མེད་པའི་འདོད་པ་སྤྱི་གཞི་རེ་རེ་ནས་  
 པ་ཐམས་ཅད་པོར་ནས་བྱེ་འདེག་རྟེན་གྱི་ཁམས་དཔངས་སྤྱུ་དཔག་ཆད་འབྱུང་ཕྱག་  
 བཞི་། མང་དོ་རྟེན་ལྟ་རང་ཁྱུ་བཞི་པ། གཞན་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་འཁོར་ལོ་བཞི་  
 ཆའི་ཆད་དུ་མཉམ་བེད་། དེ་ཁོ་ན་ཉིད་བསྟེན་སྤྱུ་བ་ཡན་ལག་བཞི་མ་དོ་རྟེན་བཞི་ལོ་



གནད་བཅེངས་པས་སྤྱད་བྱ་གནས་སྐབས་བཞིའི་དྲི་མ་སེལ་བས་སྤྱད་འབྲས་དྲི་བལ་  
 གྱི་སྐྱ་བཞི་མངོན་དུ་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལས། དེ་དག་གི་དག་པ་གཅིག་དུ་སྦྱར་  
 བའི་དབང་གིས་ཡུལ་དུས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འབྱུང་བའོ། །དེ་ཡང་ནམ་མཁའི་ཁམས་  
 ཀྱི་དབུས་སུ་རྒྱུང་དགྱེལ་མུན་པ་ཅན་རྣམས་སུ་དཔག་ཆད་སྟོང་ཕྱག་ལྔ་བརྒྱ་ཐམ་  
 པ། དེའི་སྟེང་ནས་རིམ་བཞིན་མེ་ཁྱ་སའི་དགྱེལ་འཁོར་རྣམས་ཀྱང་དབྱེབས་ཀྱན་  
 རས་རྒྱུ་མ་པོ་ཆད་མཉམ་པ་སྟེ། ལུས་ཀྱི་རྒྱུང་མཐེལ་ནས་རྟེན་པའི་བར་དུ་བྱུང་  
 ཡོད་པའི་མཐོ་རེ་ལ་དགྱེལ་འཁོར་རེའི་དབང་དུ་བྱས་པའོ། །དེ་དག་གི་ཤར་རྒྱབ་  
 སྟོང་བྱང་གི་ཐད་ཀ་སོ་སོའི་རྒྱར་ནི་རྒྱུང་དགྱེལ་དཔག་ཆད་བཞི་འབུམ། མེ་དགྱེལ་  
 སུམ་འབུམ། རྒྱ་དགྱེལ་ཉིས་འབུམ། ས་དགྱེལ་ཆིག་འབུམ་སྟེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་  
 ཀྱན་ནས་རྒྱུ་མ་པོའི་མཐའ་སྐྱོར་དུ་སོ་སོའི་རྒྱ་ཆད་སུམ་འབྱུར་རོ། །དེའི་སྟེང་དུ་  
 ལྷན་པོ་འཕང་དུ་དཔག་ཆད་འབུམ་ཕྱག་གཅིག་གི་རྟེན་པ་ནས་མགོན་པའི་འོག་གི་  
 བར་བྱ་གང་པ་སྟེ། དེ་ནི་གོ་ལའི་གཞི་འཁོར་བའི་གནས་སོ། །དེའི་སྟེང་རིམ་  
 བཞིན་ལྷན་པོའི་མགོན་པ་སྟོང་ཕྱག་ཉེར་ལྔ། ལྷན་པོའི་གདོང་སྟོང་ཕྱག་ལྔ་བརྒྱ།  
 གཙུག་ཏོར་སྟོང་ཕྱག་ཉེར་ལྔ་སྟེ་བསྐྱེམས་པ་འབུམ་དུ་ཡོངས་པ་ནི། གཟུགས་ཅན་  
 མིན་ཀྱང་ཡིད་གཟུགས་ལ་མགོན་པ་སོགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་སྤྱར་བ་སྟེ་རྒྱའི་ཁམས་རྗེ་འཕྲར་  
 གྱུར་པས་ས་ཁྱ་མེ་རྒྱུང་ནམ་མཁའ་ཆད་བདང་རིམ་པར་སྤངས་པའི་ཁམས་ལྔ་ལྔ་ན་  
 རས་ཉིས་ལྔ་ན་གྱི་བར་སྟེ་ལུས་དང་སྤྱར་ན་མགོན་པ་སོར་དུག་གདོང་པ་མཐོ་གང་



། སྒྲ་མཆམས་ནས་སྒྲིག་ཅུག་གི་བར་སོར་དུག་སྟེ་ཀུན་ངེལ་བྱ་གང་བསྒྲམས་པས་  
 བྱེད་ནི་ཆེད་པ་ནས་སྒྲིག་ཅུག་གི་བར་དུའོ། །ལྷན་པོའི་དབུས་ཀྱི་ཁ་དོག་ལྗང་གྱ།  
 བར་སྒྲོན་པོ། བྱང་དཀར་པོ། ལྷོ་དམར་པོ། རྒྱབ་སེར་པོ་སྟེ་དེ་དག་ཀུན་གྱིང་  
 རིན་པོ་ཆེའི་མཁའ། བེ་བྱུང་། རྒྱ་ཤེལ། པརྒྱ་རྒྱ་ག་ ཀའི་ཏའི་རང་བཞིན་མཁའ་  
 རྒྱང་མེས་མཁུད་དང་ཀུན་བྱབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཁམས་ཏེ་དུག་འདུས་པས་ཁམས་རགས་པོ།  
 །ལྷན་པོའི་སྟེང་གི་རྒྱར་སྟོང་ཕྱག་ལྔ་བཅུ། ས་དྲུག་ལ་དང་ཕྱད་མཆམས་ཀྱི་རྩ་བའི་  
 རྒྱར་སྟོང་ཕྱག་བཅུ་དུག་ཡོད་པས་དཀར་ཡོལ་བསྐྱང་བ་ལྟར་གཡེལ་བའི་ཁ་མཆམས་  
 ནས་ཤམ་བུ་བཏགས་པ་བཞིན་སྒྲིམ་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྩ་ལྔ་ལྷུ་མ་པོར་སྒྲིགས་ཐམས་  
 ཅད་དུ་བསྐྱོར་ཞིང་འཕྱང་བ། རང་མ་ལས་རིམ་བཞིན་སྒྲིམ་རིང་བའི་རྩ་སྒྲིམ་  
 དང་བསལ་རེའི་རྩེ་སྟོམས་པས་འཆད་འགྱུར་གྱི་སྒྲིང་ནང་མ་རྣམས་ལ་ཉི་ལྔའི་འོད་  
 མི་ཕྲག་གྱང་། དེར་གནས་པའི་མི་རྣམས་རང་འོད་ཀྱིས་འཆོ་བའོ། །ལྷན་པོའི་  
 རྩ་བའི་སྒྲིམ་ཐར་དཔག་ཆད་སྟོང་ཕྱག་གཅིག་གི་རྒྱ་ཁྲིན་ཅན་གྱི་སྟེགས་བུ་དྲི་རྩེའི་  
 ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐྱོར་ཞིང་དེ་ནས་ལྷན་པོའི་ཁ་བྱེད་ཟད་མཆམས་ཀྱི་བར་དཔག་  
 ཆད་སྟོང་ཕྱག་བཅུ་དུག་གི་ཆ་ལ་སྒྲིང་མཆོ་རི་གསུམ་སྟེལ་མར་གནས་པོ། །ལྷན་  
 པོའི་སྒྲིམ་རྩེ་ལ་རྩ་ལྔའི་འོག་ཏུ་རྒྱུད་པར་ནང་ནས་སྒྲིམ་རིམ་བཞིན། ལྷ་བ། དཀར་  
 པོ། རབ་མཆོག་ ཀུ་ཤ། མི་འམ་ཅི། བྱང་བྱང་ཞེས་བྱ་བའི་སྒྲིང་དུག་ཡོད་ཅིང་  
 ། དེ་དག་གི་བར་དུ་ནང་རིམ་བཞིན། སྤང་ཅི། མར། རོ། འོ་མ། རྒྱ། ཆང་



རྣམས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོས་བསྐྱོར་བ། དེ་རེ་རེའི་མཐར་འཆིང་བྱེད་ཀྱི་རིའོད་སྟོན། མཛ  
 ར་། མཚན་མོ། རྣམ་བུའི་འོད། བྲེའོ། བསེལ་རི་སྟེ་རི་དུག་གིས་བསྐྱོར་བའོ།  
 རི་སྟེང་རྒྱ་མཚོ་སྟོང་སྟོང་རྒྱ་ཚད་ནི་མཉམ་པར་དཔག་ཆད་བརྒྱད་བརྒྱ་བརྒྱད་ཅུ་ཙ  
 བརྒྱད་དང་རྒྱུད་གྲགས་གསུམ། གཞུ་འདོམ་ཆེག་སྟོང་བརྒྱད་ཅུ་གཅིག་སྟེ་སྟེ་  
 མོ་བརྒྱ། རྣམ་ལྔ་དང་རྣམ་འབྲུག་སུམ་ཆ་གཅིག་རྣམས་ཡོད་དོ། རེ་ལྟར་བསེལ་  
 རི་ཕན་ཆད་ནི་ཡོངས་སྟོང་ཀྱི་ས་པ་ཞེས་བྲུ་ཞིང་། བསེལ་རིའི་ཕྱི་མཚམས་རྣམས་  
 ལན་ཚཱེ་རི་རྒྱ་མཚོ་ལ་བྱུག་གི་བར་གྱི་སྟེང་བདུན་པའི་འཇམ་སྟེང་ཆེན་པོ་ལས་ཀྱི་ས་  
 པར་གྲགས་པ་སྟེ་ཞིང་དུ་དཔག་ཆད་ནི་བྱི་ལྔ་སྟོང་ཡོད་ཅིང་ཕྱོགས་མཚམས་སུ་མཉམ་  
 པར་དུམ་བུ་བརྒྱ་གཉིས་སུ་གནས་པས་ཀྱན་ནས་བླུ་མ་པོར་གྱུར་པ། དེའི་མཐར་  
 ལན་ཚཱེ་རི་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་ཚད་འབྲུམ་ཕྱག་བྱེད་པ་དང་ལྟན་པས་བསྐྱོར་བའི་མཐར་རི་  
 བདུན་པ་དེ་རྒྱུ་ཁོར་ཁོར་ཡུག་ཆེན་པོ་སྟེ། མེད་ཀྱི་ལ་གྱི་ལྟག་མས་བསྐྱོར་བ་ལ་ཏྲ་གདོང་  
 གི་མེ་ཞེས་བཏགས་ཤིང་དེའི་མཐར་རྒྱུད་དཀྱིལ་གྱི་ལྟག་མས་བསྐྱོར་བ། དེ་གཉིས་  
 ཀྱི་རྒྱ་ཚད་འབྲུམ་ཕྱག་བྱེད་པར་མཉམ་པ་སྟེ། རྒྱུད་མེ་རྒྱ་སྟེ་དཀྱིལ་འཁོར་བཞི་  
 གཅིག་གི་ནང་དུ་རྒྱུད་པའི་སྟོང་སྟོང་སུ་བྱུད་གེན་དུ་ལངས་པ། སྟེང་རྣམས་ཐམས་  
 ཅད་ཀྱི་ཁ་མཚམས་ངོས་མཉམ་པར་གྱུར་པ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟར་སྟོང་ཅེ་རྣམས་རྒྱུད་  
 དཀྱིལ་བར་དུ་རྒྱ་ཞིང་གཤ་པར་གནས་པའི་ཕྱི་རོལ་དུ་སྟོང་པ་གཅིག་ཕུ་དུ་ལ་མུན་  
 སྟེང་སྟོང་བས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མེད་པའོ། སྟེང་བདུན་པ་འཇམ་སྟེང་ཆེན་པོ་ལས་ཀྱི་ས་



པ་ལ་དུམ་བུ་བརྩུ་གཉིས་སུ་བཅད་པའི་དུམ་བུ་སྤྲོ་སྤྲོར་རྩུ་མཚོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁུ་  
 བོ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བའི་ཕྱོགས་བཞིའི་དབུས་སུ་ཤར་དུ་རྒྱུད་གི་རང་བཞིན་  
 གྱི་སྦྱང་སྒྲགས། ལྷོ་ར་མེ་བུར་གསུམ། རུབ་དུ་ཁུ་རྒྱུམ་པོ། བྱང་དུ་ས་གུ་བཞི་  
 རྣམས་རྩུ་ཆད་རིམ་བཞིན་དཔག་ཆད་བདུན་སྟོང་། བརྒྱད་སྟོང་། དགུ་སྟོང་།  
 བྲི་ཕྱག་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་སྦྱང་ཆེན་པོ་རེ་རེ་ལ་སྦྱང་ཕྱན་གཉིས་རེས་བསྐྱོར་ནས་  
 རྒྱུམ་པོ་པརྒྱའི་འདབ་མ་ལྟར་གནས་སོ། །དེ་ནས་ལྷོ་སྦྱང་གསུམ། རུབ་སྦྱང་གསུམ།  
 བྱང་སྦྱང་གསུམ། ཤར་སྦྱང་གསུམ་རྣམས་སུ་འགྱུར་བའི་ཆོ། དེ་རྣམས་ཀྱི་མིང་  
 ཡང་། ལྷོ་སྦྱང་ཤར་མ་དང་དབུས་མ་དང་རུབ་མ་ཞེས་འདོགས་ཀྱི། མཛོན་པ་  
 ལྟར་རྒྱུ་ཡབ་ལ་སོགས་པའི་མིང་དང་། སྦྱང་གཡོག་རྒྱུད་བསོགས་འདིར་མི་བཞེད་  
 དོ། །དེ་ལ་ལྷོ་སྦྱང་གསུམ་ལ་འཇམ་སྦྱང་རྒྱུད་དུ་ཞེས་བཤད་པའི་ལས་ས་དུམ་  
 བུ་གསུམ་གྱི་ལྷོ་སྦྱང་དབུས་མ་འདི་ལ་ཡུལ་དུ་གཡོད་པའི་དང་པོ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་  
 དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་རྟོན་གང་ལ་དོ་རྩེ་ལྟ་བུའི་ཉིང་ངེ་འཇོན་བསྐྱེད་པར་མཇུག་པའི་  
 གནས་དོ་རྩེ་གདན་དང་བཅས་པའི་མ་ག་རྣ་དང་། ཡངས་པ་ཅན། མཉན་ཡོད།  
 འཁོར་མོ་འཇིག་གནས་བཅས། ཅུམ་པ་ཀ་སྟེ་གོང་ཁྱེར་དུ་ག་དང་། ལྷན་ལ།  
 ཀོ་ཤམ་རྩེ། ཀ་སྒྲི་ར་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་འཁོར་མང་པོས་གང་བ་འཕགས་པའི་  
 ཡུལ་དང་། དེ་ནས་བྱང་དུ་རིམ་བཞིན་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་འཇིག་རྟོན་དབང་  
 ཕུག་གིས་བདག་གིར་བཞེས་པའི་ཡུལ་བོད་ཀྱི་རྫོང་ས་དང་། འཕགས་པ་ཤུ་རིའི་



བྱ་སྒྲིག་གིས་མཆོད་ལན་སྟུང་བྱ་རྒྱུ་ཅིང་། མཆོད་རྟེན་གོ་མ་སྟེ་ལྷ་ལྷོ་བཅས་པའི་གནས་ལེ་ཡུལ་དང་། རི་བོ་རྩ་ལྷ་ལྷོ་གནས་པ་རི་བོ་ཆེན་པོ་བཞུགས་པའི་ཆུ་ཅིང་།  
འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་གྱིས་པ་གཞིན་ནུའི་ཚུལ་གྱིས་བཞུགས་པའི་ཡུལ་ཆུ་ནག་  
དང་། བྱང་ཆུ་བ་སེམས་དཔལ་དང་ཁྱིམ་པོའི་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱུལ་པ་ཆོས་ཆུལ་  
རིགས་ལྡན་སྤྱུལ་ཚུ་ཅ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷ་པ་གཙོ་བོར་བྱ་རྒྱུ་པའི་གྲོང་  
ཁྱིམ་གྱི་བ་ཕྱག་དག་བཅུ་ཅ་བདུན་དང་ལྡན་པའི་ཡུལ་ཤམ་རྩ་ལ་དང་། ཡུལ་དེའི་  
བྱང་ཕྱོགས་གངས་རིའི་མུ་འབྱུང་དང་འབྲེལ་ཞིང་འཇམ་གླིང་འདིའི་བྱང་ཕྱོགས་དུ་  
ཡོད་པའི་གངས་རི་ཆེན་པོ་སྤྱོད་གངས་ལྡན་རྣམས་གནས་སོ། །ལྷགས་འདིས་བཅུད་  
ཀྱི་སེམས་ཅན་ཆགས་ཚུལ་ནི་དགོས་པ་ལྷག་པོར་མ་མཆིས་པས་བཏང་སྟེ་མས་སུ་  
བཞག་གོ།

གཉིས་པའོད་གསལ་དེ་རྩ་མོའི་ལྷགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆེན་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་པར་བསྟན་  
པ་ལ། དངོས་དང་། ཞར་ལོའི་གཞི་ནི་དང་། མཁའ་སྤྱོད་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པ་  
གཉིས་ལས། །དང་པོ་

### ༥ སྤྱོད་ཆེན་ཞིང་ཁམས་བཤད་པ།

དེ་ཡང་འཁོར་འདས་གང་དུ་ཡང་མ་ཕྱེས་ཤིང་གྲོལ་བ་དང་འབྲུལ་བ་མ་ཕྱིང་བའི་  
སྟེན་རྟེན་ལྟུང་། སྟེན་པ་ཀྱན་ཏུ་བཟང་པོ་ཉིད་དབྱེད་སྤྱོད་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་བདེ་བར་  
གཤེགས་པ་གཞིར་མའི་གཞི་ལས་གཞི་སྤྱོད་དུ་ཤར་ཏེ། རང་བྱུང་རིག་པའི་རིམ་



གཞི་ཐོག་དུ་སང་དེ། ལྷན་གྲུབ་རིན་པོ་ཆའི་སྤྱབ་ས། གདོད་མའི་གནས་ལུགས་  
 གཞིན་ཏུ་བུམ་པའི་སྤྱིའི་བཅན་ས་ཟེན་ཏེ་ཕྱིར་སྤང་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འཆར་བའི་  
 གཞིར་གྱུར་པ་ནང་གསལ་ཕྱ་བའི་ཡེ་ཤེས་དྲི་མ་མེད་པ་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིའི་རང་བཞིན་དུ་  
 བཞུགས་སོ། །དེ་ཉིད་ཀྱི་རྩ་ལ་ལས་རང་སྤང་ཡེ་ཤེས་ལྡས་གདལ་བའི་ཞིང་ཁམས་  
 ལྷན་གྲུབ་སྤྱག་པོ་བཀོད་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ནམ་མཁའི་མཐའ་ལྡས་པར་གར་བ་རང་  
 སྤང་ལོངས་སྤྱོད་ཚྲོགས་པའི་སྤྱི་རིགས་ལྡའི་ཆོམ་བུ་ངེས་པ་ལྡ་ལྷན་གྱི་བདག་ཉིད་  
 སྤྱོད་པ་ཡེ་ཤེས་ཐ་མི་དད་པའི་རྩལ་པ་ཆེན་པོའི་ངད་ནས་འགྲོ་བའི་ཁམས་ཆད་མེད་  
 པ་གཡོ་བ་ནམས་ལ་གཟེགས་ཏེ། རང་སྤང་ལོངས་སྤྱིའི་སྤང་ཆ་ལས་རིགས་ལྡའི་  
 རྩལ་བ་གངས་ཆེན་མཆོའི་སྤྱི་ནམ་མཁའི་མཐའ་ལྡས་པར་བཀོད་པ་ནམས་ཀྱི་ཕྱག་  
 རྩལ་འཁོར་ལོ་ལ་སོགས་པའི་ཁོང་གསལ་གི་གནས་ཀྱི་པར་དང་། བ་སྤྱིའི་ཁོང་བུ་  
 རེ་རེ་ལའང་སྤྱོད་སྤྱིའི་རྩལ་གངས་ཆེན་མཆོའི་འབབ་པའི་དབྱེངས་ན་ས་ཁུ་མེ་རྒྱུང་  
 འབྱུང་བ་བཞིའི་རྩལ་ཕྱ་རབ་ཇི་སྟེད་པའི་གོ་ཐམས་ཅད་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱེན་རྒྱལ་ས་  
 དང་འགྲོ་བའི་ལས་ཀྱིས་རང་སྤང་བའི་ཞིང་ཁམས་ཆེན་པོ། ལྷམ་པོ། གྲུ་བཞི།  
 ནར་མོ་ལ་སོགས་པ་གཟུགས་དབྱེབས་རྩལ་ཆད་བཀོད་པ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་ཅིང་  
 ཆད་མེད་པ་བཀོད་དེ་ཆོས་ཀྱི་དབྱེངས་དང་ནམ་མཁའ་གང་དུ་ཁྱབ་པ་དེ་ཙམ་དུ་སྤྱི་  
 གསུང་ཕྱགས་ཡོན་ཏན་ཕྱིན་ལས་ཀྱི་རྩལ་ལས་ཞིང་ཁམས་དང་སྤྱི་ཡིས་ཁྱབ་པར་  
 གཏམས་ཤིང་རྟག་པ་རྩལ་གྱི་འཁོར་ལོར་འགྲོ་བའི་དོན་མཇུག་པའི་ཐོག་མའི་མགོན་



ཕྱི་གཅིག་གི་གདུལ་ཞིང་སྟེ། ཐོག་མ་འདི་ཙམ་ནས་བྱང་མཐར་འདི་ཙམ་ན་རྩོགས་  
 ཞེས་སྐད་དང་མཐའ་གཞལ་བར་མི་རྒྱས་སོ། །དེ་དག་གྲང་སངས་རྒྱས་སྐུ་གསུམ་  
 གྱི་སྒྲུང་བ་ལ་ཞིང་ཁམས་བྱེ་བྲག་གསུམ་དུ་གྱུར་ཏེ། ཆོས་སྐུ་འདི་དུས་སྐུ་འདི་དགས་ལ་  
 རྩི་རྩི་མིང་པོ་འདི་ཞིང་དང་། རང་སྒྲུང་ལོངས་སྐུ་འདི་དུས་སྐུ་ཆངས་པ་རྩི་མིང་  
 དང་། སྐུ་ལ་སྐུ་འདི་དུས་སྐུ་ཆངས་ཆེན་གྱི་བསྐྱལ་པ་ཞེས་བྱ་ལ། དེ་དག་གི་དུལ་ཕྱ་  
 བསྐྱེ་ཙམ་གྱི་བྱིན་ལའང་གདོད་མའི་མགོན་པོ་ཉིད་གྱི་སྐུ་ལ་པ་དུས་གསུམ་དུ་བྱིན་  
 པ་དུལ་ཕྱན་ཆད་སྟེད་གྱི་གྲངས་དང་མཉམ་ཞིང་། སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་ཆད་མེད་  
 པ་རྒྱམས་ལ་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་འཕུལ་བཟང་མི་ཤེས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་  
 སེམས་དཔའ་རྒྱམས་ཀྱི་ས་ཞིང་སྦྱང་བའི་སྦྱོན་ལམ་གྱི་མཐུ་དང་། རྒྱ་དང་རྒྱུན་  
 གྱི་རྒྱལ་པ་མང་པོ་རབ་རྒྱལ་ཆོག་གས་པ་སྟེ། དེ་ལྟར་ན་གདོད་མའི་མགོན་པོ་ཀུན་རྒྱ་བཟང་  
 པོའི་མཇུག་པ་རྩི་སྟེད་པ་ཐམས་ཅད་ཞིང་འདིར་རྒྱ་ཆེ་ལ་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་བསྟན་  
 པ་ཡིན་ནོ། །ཐོག་མའི་མགོན་པོའི་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་སྐུ་འཕུལ་ཙམ་ལས་ཐ་  
 མི་དད་ཅིང་གསང་སྟགས་ཀྱི་རྒྱུད་ཕལ་མི་ཆེར་སྟོན་པ་རྩི་རྩི་འཆང་དང་། རྩིང་  
 ཐེག་ཡང་གསང་གི་རྩི་རྩི་གནས་བཟོ་མི་སྟོན་པ་ལ་ཀུན་རྒྱ་བཟང་པོ་དང་། གཞན་  
 དུ་དམ་པ་དང་པོའི་སངས་རྒྱས་དང་། རྩི་རྩི་སེམས་དཔའ་སྟགས་མཆོན་གྱི་རྒྱལ་  
 གྲངས་དུ་མར་བསྟན་པ་རིགས་བརྒྱའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱ་མཆོ་རྒྱམས་སྐུ་འཁོར་ལོའི་  
 མགོན་པོའི་སྐུར་སྒྲུང་བ་སྟེ། རྟོག་བརྒྱུས་ལས། སེམས་དཔའ་ཐོག་མ་མཐའ་



མ་མེད། འོ་རྒྱུ་མེད་པ་ལ་དགའ་བ་ཆེ། རྒྱུ་ཏུ་བཟང་པོ་རྒྱུ་གྱི་བདག་ནི་  
 རྒྱུ་མེད་པོ་གཙོ་བོའི་གཙོ། འོ་ག་མ་མཐའ་མ་མེད་ཕྱིར་ཡང་། རྒྱུ་པོའི་དང་  
 པོ་ཞེས་འདོད་དེ། རྒྱུ་པོ་ལ་རྒྱུ་གྱི་གཙོ་ཕྱིར་ན། རྒྱུ་པོ་དམ་པོའི་དབང་ཕྱུག་  
 ཡིན། ཞེས་གསུངས་སོ། རྒྱུ་ལས་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུ་གས་པོའི་སྤྱོད་ཀྱིན་དང་ཁ་དོག་  
 གི་ལོ་པོ་ལོ་རང་ཕྱོད་ཅིང་དེ་ཉིད་ཀྱི་དང་ལས་རང་སྤྱོད་གི་ཀྱུ་ལ་བ་རིགས་ལྡེའི་དྲིལ་  
 ལོ་པོ་ལྟངས་ལས་འདས་པོའི་སྤྱོད་རང་ཕྱོད་དུ་བཀོད་ཅིང་། སྤྱོད་ཆ་ལས་མཆོན་  
 དང་དཔེ་ཕྱོད་ལོངས་སྤྱོད་གས་པོ་སྤྱོད་པ་དེ་རྒྱུ་ལོངས་ལས་མཆོན་  
 གྱི་ལོ་པོ་ལོའི་མཛད་པ་སྤྱོད་ཀྱི་ཕྱོད་དུ་གཏུགས་པ་དང་འཕྱོར་བ་དང་། ཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆེན་  
 པོ་ནང་གསལ་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་དང་དུ་བཞུགས་པ་དེ་ཉིད་ཕྱིར་གསལ་ལ་དུ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱོད་  
 ཆ་སྤྱོད་དང་ཞིང་ཁམས་ཆད་མེད་པ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་ནི་ཕྱོད་སྤྱོད་ལོངས་སྤྱོད་ཞེས་  
 གྲུ་བ། རྒྱུ་པོ་སྤྱོད་མཛད་གངས་ཆེན་མཆོའི་ཕྱུག་གི་མཐེལ་ན་པ་དྲུའི་སྤོང་པོ་  
 སྤྱོད་པོའི་འདབ་མ་དང་བེ་པོ་ལ་རྒྱུ་ལས་ལ་ཞིང་ཁམས་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྟ་རེ་བཅུ་གས་མར་  
 གནས་ཤིང་ཞབས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟངས་མན་ཆད་ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འབབ་  
 པ་དག་ཏུ་འདེམ་ཞིང་ཁམས་དུ་གཙུ་རེ་ཡོད་པ་དེ་རྒྱུ་ལས་སྤྱོད་པ་ལྟ་ལྟན་གྱི་རིགས་  
 ལྡེའི་ཀྱུ་ལ་བ་མཆོན་དང་དཔེ་ཕྱོད་ཀྱི་མཆོའི་བདག་ཉིད་རྟག་པ་ཀྱུ་གྱི་ལོ་པོ་ལོ་པོ་  
 ལོངས་སྤྱོད་པ་བཞུངས་ཀྱི་སྤྱོད་ལོངས་བར་བཀོད་པ་དེ་དག་ནི་ཡེ་ཤེས་གངས་  
 ཆེན་མཆོའི་ཞིང་དང་སྤྱོད་པོའི་བཀོད་པ་ལོངས་སྤྱོད་ཆེན་པོའི་མཆོན་གཞི་སྤྱོད། དེ་དག་



དུལ་གཅིག་གི་སྒྲིང་ན་རབ་འབྱམས་ཀྱི་མཆོའི་དུལ་སྒྲིང་གི་ཞིང་ཡང་སྒྲིང་ཞིང་།  
 སྐྱུ་གཅིག་ལ་རབ་འབྱམས་ཀྱི་མཆོའི་སྐྱུ་འདྲ་བ་དང་། སྐྱུ་རེ་རེས་ཀྱང་ཞིང་ཁམས་  
 རབ་འབྱམས་ཀྱི་མཆོར་བྱབ་པ་སོགས་སྐྱུ་འཕུལ་ནི་རྗེའི་རོལ་མོ་འབྱམས་གྲས་པའི་  
 རང་བཞིན་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པ་ཉིད་དེ། འདི་ལྟར་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་ནར་སོན་  
 པའི་རང་བཞིན། ཡོན་ཏན་མ་བཙལ་ལྟུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་རང་བཞིན། ཡེ་ཤེས་  
 མཐའ་དབུས་དང་བྲལ་བའི་རང་བཞིན། འབྲས་བུ་ལ་མངའ་མཛད་ཀྱང་རང་གི་  
 རོ་བོ་བསྟན་དུ་མེད་པའི་རང་བཞིན། མཉམ་པ་ཉིད་མངོན་དུ་མཛད་ཀྱང་སྦྱོད་ཡུལ་  
 དང་བྲལ་བའི་རང་བཞིན། གཅིག་དང་དུ་མ་དང་བྲལ་བའི་རང་བཞིན། དུས་  
 གསུམ་འདྲ་འབྲལ་མེད་པའི་རང་བཞིན་ཏེ་བདུན་གྱི་བདག་ཉིད་ཆེན་པོར་ལྟུན་གྱིས་  
 གྲུབ་པ་ཉིད་གདུལ་བྱའི་དབང་གིས་སྐྱུ་གསུང་བླགས་ཀྱི་མཆོན་མ་སྒྲོལ་གསུང་  
 བའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་ཆ་ལས་ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཆོན་དཔེ་བླག་པ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་  
 ཀྱི་གདངས་ཉིད་ལས་མཛེས་བྱེད་ཕུལ་དུ་ཕྱིན་པ་ཀྱན་ཏུ་ཞིང་དང་ཀྱན་ཏུ་གདན་སོགས་  
 སྐྱུ་འཕུལ་གྱི་བཀོད་པ་སྒྲོལ་གསུང་འབར་བ་དང་། གདུལ་བུ་ས་བཙུའི་དབང་ཕུག་  
 རྣམས་ལ་སྒྲིང་བ་རང་བཞིན་སྐུལ་སྐྱུའི་ཞིང་ཁམས་དབུས་ན་འོག་མིན་ཁང་བུ་བཙུགས་  
 པ་དང་། ཕྱོགས་བཞིར་མངོན་པར་དགའ་བ། དཔལ་དང་ལྡན་པ། པརྒྱ་བཙུགས་  
 པ། ལས་རབ་གྲུབ་པ་ལྡར་སྟོན་པ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གཟུགས་ཀྱི་ཀྱལ་པོ་ལ་སོགས་  
 པ་ལྡོམ་མཆོན་དང་དཔེ་བྱད་ཀྱི་མཆོའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཞི་བ་དང་བྲི་བའི་རྣམ་འགྱུར་



དཔག་ཏུ་མེད་པའི་སྐྱེས་ཆོས་ནམས་མཛེས་ལ་ཞིང་སྟོན་པ་དང་། གདུལ་བྱ་ཉོན་མོངས་  
 པ་ལྟའི་གཉེན་པོར་ཆེ་བའི་ཞིང་ཁམས་ལྟ་དང་། སྐྱེ་ལྟ་དང་། ཆོས་ལྟ། ཡེ་ཤེས་  
 ལྟ་ལ་སོགས་པ་བརྗོད་དུ་མེད་ཅིང་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་  
 བ་དེ་ཉིད་སྟོན་པ་ལོངས་སྟོང་ཉོགས་སྐྱེ་དང་། འཁོར་ནམས་རྒྱུད་གཞན་གྱིས་བརྒྱས་  
 པའི་ཕྱིར་ཕྱེད་སྒྲུང་རང་བཞིན་སྐྱེལ་པ་ཅེས་བྱའོ། །ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལས་འགྲོ་  
 བ་འདུལ་བའི་སྐྱེལ་སྐྱེ་ནི་འཛིག་ཉོན་གྱི་ཁམས་མ་ལུས་པར་གདུལ་བྱའི་ཆོགས་ལོངས་  
 སྐྱེ་སྟོན་པར་མཛད་པའི་ཕྱིར་ཆད་མེད་པའི་ཐབས་ལ་མཁུས་པས་དུས་གཅིག་ཏུ་འང་  
 སྟོགས་བརྩེའི་འཛིག་ཉོན་གྱི་ཁམས་རབ་འབྱུངས་ཐམས་ཅད་དུ་མཛད་པ་བརྩེ་གཉིས་  
 ཀྱི་ཚུལ་སྟོན་པ་མཆོག་གི་སྐྱེལ་པའི་སྐྱེ་སྟེ། དེ་རེ་རེ་ལའང་གདུལ་བྱེད་རིག་པའི་  
 སྐྱེས་བྱ་བྱབ་པ་དུག་ཏུ་སྐྱེལ་ནས་འགྲོ་བ་རིགས་དུག་སོ་སོའི་དོན་མཛད་པ་སྟེ། སྐྱེ་  
 འཕྱུལ་བླ་མ་ལས། །ལྷ་ཡི་གནས་ན་བརྒྱ་སྐྱེན་མགོན། །ལྷ་མ་ཡིན་ན་ཐགས་བཟང་  
 རིས་༥ །མི་ལ་བདུད་འདུལ་གྲུའི་མགོན། །ཡི་དྲགས་གནས་ན་ཁ་འབར་ཏེ།  
 །བྱོལ་སོང་སོང་གེ་ཉིད་དུ་སྐྱེ། །དཔྱུལ་བར་ལས་ཀྱི་གཤིན་རྗེ་མགོན། །ཞེས་སོ།  
 དེ་ལྟར་གདུལ་བྱ་འདུལ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡང་སྐྱེ་བསོད་ནམས་ཆེན་པོས་  
 འདུལ་བ། ཐུགས་མཛོན་སུམ་པས་འདུལ་བ། རྩ་འཕྱུལ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་  
 པའི་འདུལ་བ། གསུང་རིག་པས་འདུལ་བ་སྟེ། འདུལ་བ་ནམ་པ་བཞི་འཛོམས་འཕྱུལ་  
 ཆེན་པོ་ནམས་མཆོག་གི་སྐྱེལ་པའི་སྐྱེ་དག་གིས་དངོས་སྐྱེ་སྟོན་ལ། དེ་དག་དང་



རྒྱུ་མཐུན་པར་འགྲོ་བ་རྣམས་འདུལ་བ་སྒྲུ་ཆོག་སྒྲུ་ལ་པའི་སྒྲུ་ནི། གང་དག་སེམས་  
ཅན་རྣམས་ལ་ཡན་པ་ཆེན་པོའི་གཞིར་གྱུར་ཏེ་ཅིག་སྟེ་རང་བཞིན་དང་འདུལ་བྱེད་  
ལས་བྱུང་བའི་གཟུགས་ཀྱི་སྒྲུ་དང་། ཁང་བཟང་དང་། སྒྱེད་མོས་ཆལ་དང་། གན་  
རྒྱུ་ལ་དང་། ལྷ་ངམ་གྱི་ཐང་ལ་གྲོང་ཁྱེར་སོགས་སུ་སྒྲུ་ལ་པ་དང་། དཔག་བསམ་  
གྱི་ཤིང་དང་། ཡིད་བཞིན་གྱི་ཉོར་བུ། གུ་དང་། གཟིངས། ཟམ་པ། ཤིང་རྟ།  
ཟས་གོས། སྒྲན་སོགས་བཅས་པའི་དངོས་པོ་དང་། ལྷ་གའི་ཆེ་ཉ་པོ་ཆེ། ཅད་  
ཀྱིས་གདུངས་པ་ལ་སྒྲིག་ཆགས་དེས་པ། སྒྲན་མོའི་སྒྲིང་དུ་ཅང་ཤེས་ཀྱི་རྟ་མཆོག་  
རྟ་ལ་རྟ། འདམ་བྱིད་དུ་གསེར་གྱི་བྱུང་བ་སོགས་བཟོ་དང་སྒྲུ་བའི་སྒྲུ་ལ་པ་དེས་པ་  
མེད་པར་སྒྲུ་ཆོག་སྒྲུ་སྟོན་པ་སྟེ། དཀོན་མཆོག་ཏེ་ལའི་མདོ་ནས་ཀྱེ་ཆེར་གསུངས་  
པ་བཞིན་ནོ།།

༥ རྒྱུ་ཆོག་སྒྲུ་ལ་པ་བཅུ་གཉིས་བཤད་པ།

གཞན་ཡང་སྒྲུ་ལ་པའི་སྒྲུ་ཡི་བྱེད་བྱ་བྱེད་པར་དུ་དབྱེ་བ་རྒྱུ་ཆོག་སྒྲུ་ལ་པ་བཅུ་མེན་གྱི་ལྷགས་  
ལ། སྟོན་པ་དེ་རྒྱུ་ཆོག་སྒྲུ་ལ་པའི་སྒྲུ་ཡི་སྒྲུ་ཆ་ལས་བསྐྱེད་པ་བཟང་  
པོ་འདི་ཉིད་དུ་སྒྲུ་བྱ་རྣམས་ཆེ་ལོ་དཔག་མེད་ནས་བརྒྱ་པ་ཡན་དུ་རྒྱུ་ཆོག་སྒྲུ་ལ་པ་ཆེན་པོའི་  
སྟོན་པ་སྒྲུ་ལ་པའི་སྒྲུ་བཅུ་གཉིས་སུ་བྱོན་ཏེ། དེའང་བསྐྱེད་པ་དང་པོར་གནས་དགའ་  
ལྡན་བརྟེན་པ་ཞེས་བྱ་བར་སྟོན་པ་ཁྱེད་སྒྲུ་ལ་པའི་བྱེད་དམ་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པ།  
འཁོར་སངས་ཀྱས་སྟོང་རྩ་གཅིག་བསྟན་པ་ཀྱན་གྱི་རྩ་བ་སྒྲུ་ཐལ་འགྱུར་རྩ་བའི་



རྒྱ་སྐད་སྐད་ལྟར་གསལ་གྱི་རྒྱ་དྲུག་པ་ལྟར་བཤུག་། རྒྱ་དྲུག་པ་པོ་ལྟེ་ལྟེ་བུ་དག་འབྱེད་དབང་  
 ལྷན་དུ་གྲོགས་སྟེ་ལྟེ་ལྟེ་མ་རབ་ཏུ་སྒྲུང་བྱེད་། དུས་སེམས་ཅན་རྣམས་ཆེ་ལོ་  
 དཔག་མེད་ཐུབ་པའི་དུས་ནའོ། །གནས་འཛིན་ཆེན་མི་མཛེད་དུ་སྟོན་པ་ཁྱེད་འོད་  
 མི་འབྱུགས་པ། འཁོར་རིགས་བཞིའི་མཁའ་འགྲོ་མ་འབྱུང་ཕྱག་གཉིས། བསྟན་  
 པ་སྐྱུ་གསུང་ཕྱགས་ལོན་ཏན་ཕྱིན་ལས་ཀྱི་རྒྱ་དྲུག་གསུངས། དུས་ཆེ་ལོ་བྱེ་བའི་  
 དུས་ནའོ། །གནས་ཐོད་གཤེར་འདུས་པ་འོད་ཀྱི་སྒྲུངས་པར། སྟོན་པ་དཔལ་  
 འཛིན་པ་སྐྱེ་བའི་ཡིད། འཁོར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འབྱུང་ཕྱག་དུག་བསྟན་  
 པ་འཁོར་བ་དོད་སྐྱུགས་དང་། མ་བྱེ་འཛིངས་བསྟོལ། དཔལ་འབྱུང་བཞི་ཟད་  
 པའི་རྒྱ་དྲུག་རྣམས་དང་། དུས་ཆེ་ལོ་འབྱུང་པའི་དུས་སྟེར། །གནས་ཆགས་འབྱུང་  
 མངལ་དུ་སྒྲུང་བར། སྟོན་པ་གཞིན་ནུ་རོལ་པ་རྣམ་པར་བརྩེ་བ། འཁོར་གཞིན་  
 སྐྱེན་དང་བྲག་སྐྱེན་པོ་སྟོང་ཕྱག་གཅིག་བསྟན་པ་སེམས་སྡེ་རྩ་བའི་རྒྱ་དྲུག་དང་།  
 ཡན་ལག་གི་རྒྱ་དྲུག་དུས་ཆེ་ལོ་བརྒྱུད་ཁྱིའི་དུས་ནའོ། །གནས་སུམ་རུ་རྩ་གསུམ་  
 འཆོ་བྱེད་གཞིན་ནུའི་ལྷུ་མ་རྩུ་མ། སྟོན་པ་དུག་པ་དོ་རྩེ་འཆང་། འཁོར་སངས་  
 རྒྱས་རབ་བཤུན་ལ་སྐྱུགས་པ། བསྟན་པ་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དུག་སྐྱུགས། དུས་ཆེ་  
 ལོ་བཤུན་ཁྱིའི་དུས་སྟེར། །གནས་རི་རབ་ཀྱི་བྱང་ཤར་གསང་ཆེན་རོལ་པའི་དུར་  
 ཁྱིའི་མེ་རི་འབར་བར། སྟོན་པ་གཞིན་ནུ་དཔའ་བོ་སྟོབས་ལྡན། འཁོར་བྱང་ཆུབ་  
 སེམས་པ་སྐྱེན་གྱི་ཤུགས་ཅན་ཐུབ་དུག་དང་གཞིན་སྐྱེན་གྱི་བུ་ལྷགས་སྐྱེད་དང་བཤུན་



[illegible]



སྐྱོར་བ་སྒྲིགས། དུས་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་པའི་དུས་སུ་སྟེ། དེ་ལྟར་གནས་དུས་མི་འདྲ་བ་  
 བརྒྱ་གཉིས་ལ་སྤྱལ་པའི་སྐུ་སྟོན་པ་བརྒྱ་གཉིས་སུ་བྱོན་ནོ། །དེ་དག་ཀྱང་འགྲོ་བ་  
 རྣམས་ཀྱི་ཡུང་པོ་ལྔ་དག་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཕུན་སུམ་ཆོག་གསལ་པ་ལྔ་ལྔ་གྱི་རང་བཞིན་  
 ཅན་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས་སུ་སྒྲུང་བར་མཛད་པས་བསྡེམས་ན་ཆོས་སྟོའི་རྣམ་གྲངས་  
 དང་ཕྱིན་ལས་ཀྱི་རྣམ་པ་དགྱ་བརྒྱ་ཅ་དུག་ཆོག་གསལ་པ་སྟེ། དེ་དག་དང་ལྡན་ན་བསྟན་  
 པའི་བདག་པོར་བསྟུགས་ལ། མི་ལྔ་ན་ན་སངས་རྒྱས་འཛིག་ཏེ་ན་དུ་བྱོན་ཀྱང་ཁྲལ་  
 བྱའི་བསྟན་པ་ཞེས་གྲགས་ཏེ། རྒྱས་པར་ཀྱན་མཁྱེན་སྟོང་ཆེན་པའི་གཞུང་ནས་  
 འབྱུང་བ་བཞིན་ནོ།།

༥ བསྟན་པའི་བཅས་གསུམ་བཤད་པ།

སྤྱལ་པ་དེ་དག་དང་དུས་མཚུངས་པར་སྐུ་གསུམ་གྱི་བསྟན་པའི་བཅས་ཆེན་པོ་སྐུ་  
 གསུང་བྱགས་ཀྱི་སྤྱལ་པ་རང་བྱུང་དུ་སྒྲུང་བས་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་དོན་མཛད་པ་སྟེ།  
 ཇམ་བྱའི་སྟངས་འདིར་ཆོས་སྟོའི་བསྟན་པ་དངོས་ཏེ་གསལ་པ་ཆེན་པོའི་བྱོན་ཆུབས་ལས་  
 རང་ཤར་བ་རིན་པོ་ཆེ་བརྒྱ་ཅ་ལས་འབྱུངས་པའི་དོ་རྗེ་ཕུག་གང་བགང་འདུལ་གྱི་  
 ཆོས་དང་ལོ་བྱད་ཀྱི་ཆར་འབེབས་པར་བྱེད་ཅིང་གོལ་བར་བྱེད་པ་དང་། ལོངས་  
 སྐྱོལ་ངས་སུ་ཏེ་གསལ་པར་སྦྱོད་པའི་བསྟན་པ་དངོས་རང་བྱུང་བསྟན་པ་བྱ་གཅིག་པའི་  
 བྱོན་ཆུབས་ལས་རང་ཤར་བ་རིན་པོ་ཆེ་བརྒྱ་ཅ་གཅིག་ལས་འབྱུངས་པའི་སྟེགས་  
 བམ་སྐྱོར་བཞི་པ་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རང་སྤྱོད་གསལ་པ་དང་། སྤྱལ་པའི་སྐུ་སྟོན་པ་བརྒྱ་



གཉིས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱལ་ལས་རང་ཤར་བ་རིན་པོ་ཆེ་བརྒྱ་ཙུ་ལས་བྱུང་བའི་སྐྱབ་གཟུགས་  
 འགྲོ་བའི་ལུས་པོངས་དང་མཉམ་པ་ལས་ཆེ་འཕུལ་དུ་མ་འབྱུང་བས་འགྲོ་བ་གྲོལ་  
 བར་བྱེད་པ་སྟེ། དེ་གསུམ་ནི་འདུས་མ་བྱས་པས་སྐྱེ་འཇིག་མེད་ཅིང་བྱིན་རྒྱལ་  
 ལས་རང་བྱུང་དུ་ཤར་བས་རྩུ་འཕུལ་དང་ཡོན་ཏན་དཔག་ཏུ་མེད་པ། འཇིག་རྟེན་  
 གྱི་ཁམས་སུ་བྱིན་དང་འབྱིན་འགྱུར་གྱི་སངས་རྒྱལ་ལ་པའི་སྐྱབ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབ་སྐྱུང་  
 ཐུགས་ཀྱི་བསྟན་པ་འཕེལ་བར་བྱེད་པའི་རྟེན་ཡིན་ལ་མཐོང་ཐོས་རེག་པས་གདོས་  
 བཅས་རང་དེངས་སུ་འགྲོ་བའི་ཕྱིན་ལས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན་ཅོ། །དེ་ཡང་ལོངས་  
 སྐྱབ་རྣམ་པར་སྐྱང་མཛད་ཀྱི་ཕུག་མཐེལ་པརྒྱའི་ཟེའུ་འབྱུར་ཞིང་ཁམས་ཆད་མེད་  
 པ་རྣམས་ནི་བྱ་ཙུ་ལ་རེའི་ཚུལ་དུ་བརྟེགས་མར་ཡོད་པའི་བརྒྱ་གསུམ་པ་ཐུགས་ཀའི་  
 ཐད་དུ་མི་མཛེད་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡོད་པས་རང་བཞིན་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་བསྟན་  
 པ་འབྱུང་བའི་བབས་སུ་གྱུར་པ་སྟེ། བཅས་གསུམ་པོ་དེ་འོད་གསལ་ལ་དྲི་རྩེ་ཆེ་མོའི་  
 གདུལ་བྱ་གང་དུ་སྐྱང་བའི་གནས་དེར་འཕམ་བས་ད་ལྟ་ཞིང་འདིར་བཞུགས་ཤིང་  
 མ་འོངས་པར་ཞིང་གཞན་དུ་འཕམ་བན་ཞིང་འདིར་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་བསྟན་པ་འང་  
 མི་འབྱུང་ལ། ཞིང་འདི་ཐོག་མར་ཆགས་པའི་ཆེ་བསྟན་པའི་བཅས་གསུམ་བྱུང་  
 ཐུགས་གཡོ་བ་དང་ལྡན་པ་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ན་བཞུགས། ཞིང་འདིར་སྟོན་པ་བྱེད་  
 སྐྱང་བ་དམ་པ་བྱིན་པའི་ཆེ་བཅས་གསུམ་ཞིང་འདིར་འཕམ་ཏེ་སྐྱབ་གསུང་ཐུགས་  
 ཀྱི་བསྟན་པ་འང་འདུལ་བའི་དུས་ཀྱི་དབང་གིས་གནས་སོ་སོར་བཞུགས་ཏེ། དེ་འང་



སྐྱེའི་བཟླན་པའི་དུས་སུ་དོན་ཅི་ཡོད་ཀྱི་ཡུལ་ཀྱི་མཆོའི་སྒྲིང་ན་བཞུགས་ཤིང་  
 འོད་དང་སྒྲ་དང་དགེ་སྦྱོང་རྩུ་འཕུལ་དང་ལྷན་པ་གྲངས་མེད་པ་འབྱུང་བར་བྱེད།  
 གསུང་གི་བཟླན་པའི་དུས་སུ་རི་མ་ལ་ཡ་ལག་ན་དོན་ཅིའི་གནས་སུ་གནོད་སྐྱོན་གྱི་ཀྱུ་ལ་  
 སྔ་མཁས་ཀྱིས་ཕྱག་བྱེད་དོ། །ཕྱགས་ཀྱི་བཟླན་པའི་དུས་སུ་དོན་ཅི་གདན་གྱི་སྒྲིང་  
 གི་ནམ་མཁའ་ལ་གནས་སོ། །སྒྲིང་གསལ་བམ་ནི་སྐྱེའི་བཟླན་པའི་དུས་སུ་དོན་ཅི་གདན་  
 གྱི་སྒྲིང་དུ་དཔག་ཆོད་ལྔ་བརྒྱུ་འཕགས་པའི་ནམ་མཁའ་ལ་རྒྱ་གཞི་མ་མཁས་ཀྱིས་  
 བཟུང་ནས་གནས་སོ། །གསུང་གི་བཟླན་པའི་དུས་སུ་སྐྱེ་བ་ཕྱགས་དོན་ཅི་དང་  
 ལྷན་ཅིག་ཏུ་གནས་སོ། །ཕྱགས་ཀྱི་བཟླན་པའི་དུས་སུ་རབ་ཏུ་སྒྲིས་པ་དང་སྦྱང་  
 གི་ཕྱག་པར་གནས་སོ། །སྐྱེ་བ་ཕྱགས་ནི་སྐྱེ་ཡི་བཟླན་པའི་དུས་སུ་དོན་ཅི་དེ་གྱི་བྱིན་  
 རྒྱུ་བས་ཀྱིས་སྐྱེ་དངོས་དང་། སྐྱེ་ལ་པ་དང་། ཡང་སྐྱེ་ལ་དང་ལྷན་ཅིག་གནས་ཤིང་།  
 དེ་དག་གི་ཞལ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་དངོས་སུ་སྦྱོང་དོ། །གསུང་གི་བཟླན་པའི་དུས་  
 སུ་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་པའི་འཇམ་སྒྲིང་ཀྱན་ཏུ་འཁོར་བར་གནས་ཏེ་ལྷ་དང་མི་ཡི་འདུ་  
 བ་བྱུང་པར་ཅན་མཁས་ཀྱི་མཆོད་པའི་གནས་སུ་འབྱུང་ཞིང་། སྐབས་སུ་བཟླན་  
 པ་ལ་གནོད་པ་བྱུང་བའི་ཆོ་སྐྱེ་ལས་འོད་འབྱུང་། ཞལ་ནས་དྲུ་འབྱུང་། སྐྱོན་ནས་  
 ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མེ་འབྱུང་དོ། །ཕྱགས་ཀྱི་འདུལ་བའི་བཟླན་པ་ལ་སུམ་ཅུ་ཅ་གསུམ་  
 པའི་ལྷ་མཁས་ཀྱི་གཞལ་མེད་ཁང་ལག་ན་དོན་ཅིའི་ཁང་བཅུགས་ཀྱི་ཡང་ཐོག་ན་དཔལ་  
 ཆེན་པོ་ཞེས་བྱ་བས་ཕྱག་མཇུག་ཅིང་ཆོ་འཕུལ་ཀྱི་མཆོའི་བདག་ནི་དུ་



བཅུགས་སོ། །དེའང་ཆེ་ལོ་དཔག་མེད་ནས་སྟོང་ཐུབ་པའི་དུས་ཡན་ཆད་སྐྱེས་འདུལ་  
 བའི་བསྟན་པ་སྟེ། ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལྔ་སྟོང་ཕྱག་གསུམ་ཡོད་དོ། །དེ་ནས་ཆེ་ལོ་བདུན་  
 ཅུ་པའི་བར་དུ་གསུང་གིས་འདུལ་བའི་བསྟན་པ་སྟེ། ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལྔ་སྟོང་ཕྱག་གཅིག་  
 གོ། །དེ་ནས་ཆེ་ལོ་བརྒྱ་བའི་བར་ཐུགས་ཀྱིས་འདུལ་བའི་བསྟན་པ་སྟེ། ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལྔ་  
 སྟོང་ཕྱག་གཅིག་གོ། །ཆེ་ལོ་དེ་དག་ནི་བསྟན་པ་དེ་དག་གིས་འདུལ་བའི་ལོ་གྲངས་  
 ཏེ་དུས་སྟེའི་ཡུན་ཆད་ནི་མ་ཡིན་ཅོ། །ཞིང་འདིར་མཛད་པ་རྫོགས་ནས་ཤར་ཕྱོགས་  
 མཛེས་ལྡན་བོད་པ། བྱང་ཕྱོགས་ཡངས་པ་སྦྱོབ། རྒྱབ་ཕྱོགས་གཙུག་ལྷན་དབྱངས་  
 རྣམས་སུ་རིམ་པར་འཕར། དེ་རྣམས་སུ་འང་མི་འབྱུང་བའི་དུས་བདུན། མི་རྒྱུ་  
 པའི་དུས་བདུན་ཏེ་བརྒྱ་བཞི་རེས་བསྟན་པ་དར་རྒྱབ་ཏུ་འགྱུར་རོ། །དེ་དག་གི་བར་  
 བར་དུ་རྒྱབ་པ་ནི་མི་འབྱུང་བའི་དུས་ཏེ་མུན་པའི་བསྐྱལ་པར་གསུངས། ཞིང་དེ་དག་  
 ཏུ་མཛད་པ་རྫོགས་ནས་དེ་རྗེ་འཆང་གིས་བོད་པའི་ཆངས་ཆེན་གྱིས་བསྐྱལ་པར་ཡོད་  
 དོ་ཅིག་གཞོན་མའི་སར་གྲོལ་ཏེ་སྟོང་བརྒྱད་སྟོང་ས་ནས་བཙས་གསུམ་པོ་འང་ཆོས་  
 ཉིད་ཀྱི་ངང་དུ་རང་ཡལ་ཏེ་མི་སྤང་ངོ། །སྤར་གདུལ་བྱ་དབྱེངས་ནས་སྤང་བ་དང་  
 སྐྱལ་པས་ཆངས་ཆེན་བོད་དེ་བཙས་གསུམ་པོ་འང་རང་ཤར་བ་སོགས་དྲག་པ་རྒྱན་  
 གྱི་འཁོར་ལོར་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་པ་ཉིད་དོ། །གཞན་ཡང་སྐྱེ་གསུམ་རེ་རེ་ལ་བཞི་  
 བཞིར་དབྱེ་བས་མཛད་པ་སུམ་ཅུ་ཅ་དུག་རེ་བསྒྲིམས་པས་མཛད་པ་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་  
 དུ་སྤང་བ་སྟེ་རྒྱས་པར་ཀུན་མཁྱེན་ཆོས་རྗེའི་གསུང་རབ་ལས་རྟོགས་པར་བྱ་བཞིན་འོ། །  
 གཉིས་པ་འོག་མིན་དང་མཁའ་སྦྱོང་གྱི་བྱད་པར་བཤད་པ་ལ། དང་པོ་



༥ འོག་མིན་བཤད་པ་ནི།

གུབ་པའི་སྒྲིབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་གསང་བས་མཛད་པའི་སྤྱན་འགྲེལ་ལས། རོན་  
གྱི་འོག་མིན་ཆོས་ཀྱི་དབྱེངས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཅུགས་གནས་ཡིན་ཞིང་། ཞིང་  
དེའི་གོང་ན་གཞན་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །རྟགས་ཀྱི་འོག་མིན་དབྱེངས་དང་ཡེ་ཤེས་  
དབྱེར་མེད་ཀྱི་རྟགས་སུ་གཞལ་ཡས་ཁང་གི་དབྱེབས་དང་ཁ་དོག་ཏུ་སྒྲུང་བ་སྟེ།  
ཡོངས་སྤྱོད་རྫོགས་སྒྱུའི་བཅུགས་གནས་ཡིན་ཞིང་ཆོས་ཀྱི་དབྱེངས་མཆོན་བྱེད་ཀྱི་  
རྟགས་དེའི་གོང་ན་གཞན་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །རིག་པའི་འོག་མིན་དངོས་པོའི་  
གནས་ལུགས་ཇི་ལྟ་བུ་བཞིན་རྫོགས་པ་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཏེ། དག་པ་གཉིས་ལྡན་  
གྱི་ཆོས་སྒྱུའི་བཅུགས་གནས་ཡིན་ཞིང་དེའི་གོང་ན་རིག་པ་གཞན་མེད་པའི་ཕྱིར་  
རོ། །རྟགས་དང་བའི་འོག་མིན་ཡུམ་གྱི་མཁའ་སྟེ། གསང་བ་སྒྱུའི་བཅུགས་གནས་  
ཡིན་ཞིང་གནས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གོང་ན་གཞན་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །རྫོགས་པའི་འོག་མིན་  
ལས་དང་པོ་པས་འོག་མིན་གྱི་གཞལ་ཡས་ཁང་བསྒྲུལ་པ་སྟེ། ལྟག་པ་ཏིང་ངེ་འཛིན་  
གྱི་དགྱེལ་འཁོར་གྱི་བཅུགས་གནས་ཡིན་ཞིང་། རོན་སྤྱི་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་རྫོགས་པ་དེའི་  
གོང་ན་གཞན་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །འཛིན་རྟེན་གནས་ཀྱི་འོག་མིན་གཙང་མ་རིས་  
ཀྱི་ལྷ་ལྔའི་ཡང་སྟེང་སྟེ། འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་བཅུགས་གནས་ཡིན་ཞིང་གཟུགས་  
ཁམས་ཀྱི་གནས་དེའི་གོང་ན་གཞན་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་བཤད་དོ། །ཕྱི་མ་  
ནི་འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་བཅུགས་གནས་གཙང་རིས་ཀྱི་འོག་མིན་ལས་འདས་པ་འོག་



མིན་ཆེན་པོ་རྣམ་མཛེས་ཞེས་གྲགས་པ་དང་གཅིག་གོ །ཡང་དེ་དག་བསྟུ་ན་འོག་  
མིན་རིགས་གསུམ་དུ་འདུ་སྟེ། མཐའ་དབུས་ཕྱོགས་ཆ་གང་དུ་འང་བཞག་ཏུ་མེད་  
ཅིང་སྤྱིས་པ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བའི་ངོ་བོ་སངས་རྒྱུ་སྤྱི་ས་མཐར་ཐུག་གམ་བགྲོད་  
བྱ་དམ་པ་སྟེ། ཡང་དག་དོན་གྱི་འོག་མིན་ཞེས་བྱའོ། །ཆོས་སྐྱུ་འེད་བྱེད་ས་ལས་  
ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་འེད་སྤང་བ་རང་བྱུང་བ་འོད་གྱི་གཞལ་ཡས་ཁང་དང་གཙོ་འཁོར་དུ་  
སྤང་བ་ཡེ་ཤེས་ལྡེ་འེད་རིགས་སུ་སྟུན་གྱིས་གྲུབ་ཅིང་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་འཕྲོ་འགྱུར་  
མེད་པ་རིགས་ལྡེ་སྤྱི་འེད་དཀྱུ་ལ་འཁོར་གྱི་ཆོམ་བུ་ནམ་མཁའི་དབྱེད་སྤྱི་གྱི་མཐའ་  
ལྷས་པར་རང་སྤང་བ་ནི་འོག་མིན་སྟུག་པོ་བཀོད་པ་ཞེས་བྱའོ། །གདུལ་བྱ་ས་ལ་  
གནས་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་དབུས་ན་འོག་མིན་ཁང་བྱ་བ་ཅེགས་པ་སོགས་རིགས་ལྡེ་འེད་  
ཞིང་དུ་སྤང་བ་ནི་རང་བཞིན་སྟུལ་སྐྱུ་འེད་ཞིང་གི་འོག་མིན་དང་། འདྲེས་མའི་དོན་  
དུ་མི་མཛེད་ལ་སོགས་པ་འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་གྱི་སྤང་བ་དང་མཐུན་པའི་གནས་ཀྱི་  
མཆོན་རང་རང་གི་འཛིན་ཏེན་དེའི་གཟུགས་ཀྱི་ཁམས་བསམ་གཏན་བཞི་པའི་གཙང་  
མ་རིས་ཀྱི་སྟེ་ལྡེ་འེད་གནས་ཀྱི་འོག་མིན་ཏེ་རགས་པའི་དངོས་པོ་མ་ཡིན་པ་དང་། འོད་  
གྱི་རང་བཞིན་ལས་གྲུབ་པའི་གནས། གཞལ་ཡས་ཁང་ལ་སོགས་པའི་བཀོད་པའི་  
བྱེ་བྲག་སྒྲ་ཆོགས་པས་བརྒྱན་པ་ནི། གཙང་གནས་ཀྱི་འོག་མིན་དུ་ཡོངས་སུ་གྲགས་  
པ་སྟེ། སྤྱི་མ་གཉིས་ཆོས་སྐྱུ་དང་ཡོངས་སྐྱུ་འེད་ཞིང་། བྱེ་མ་གཉིས་སྟུལ་སྐྱུ་འེད་གནས་  
ཏེ་སྐྱུ་གསུམ་གྱི་ཞིང་དུ་རྒྱལ་བ་རྫོང་ཆེན་པས་བཞེད་དོ། །འོག་མིན་སྟུག་པོ་བཀོད་



པའི་ཞིང་ལའང་རྗེས་མཐུན་པ་ས་བརྒྱད་པ་དང་དགུ་པ་ལ་སྒྲུང་བའི་ག་མིན་བཏགས་  
པ་བ་དང་། ཅུང་ཟད་བསྐྱབས་པའི་ཞིང་ཁམས་ས་བརྒྱ་པ་ལ་སྒྲུང་བ་ཙམ་པོ་བ་དང་།  
ཤེན་ཏུ་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་སངས་རྒྱས་ཁོ་ན་ལ་སྒྲུང་བ་བྱུང་པར་ཙན་ཏེ་གསུམ་  
དུ་མཁས་པ་རྣམས་བཞེད་དོ། །དེ་ནི་ལོངས་སྤྱོད་ཞིང་ཁམས་ཏེ། ལང་ག་ཤེགས་  
ལས་༥ ག་བྱགས་ཁམས་ཡིན་པ་དང་གནས་གཙང་མའི་འོག་མིན་མ་ཡིན་པར་ཡང་  
བཤད་པ་ནི་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོའི་གནས་རྣམ་མཛེས་ཉིད་དོ། །གཞན་ཡང་འོག་མིན་  
གྱི་གནས་ལ་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དངོས་དང་བཏགས་པའི་བྱུང་པར་སོགས་  
བཤད་སྟོལ་དང་དགག་སྒྲུབ་མང་དུ་སྟོས་པར་སྒྲུང་ཡང་འདིར་མ་སྟོས་སོ། །

༥ ག་ཉིས་པ་མཁའ་སྟོན་བཤད་པ་ནི།

དེ་ལ་སྤྱིར་མཁའ་སྟོན་ཅེས་པའི་དོན་ནི། སྤྲགས་ཀྱི་རིག་པ་བཟུང་བ་དང་། སྤྱི་  
བདུན་གྱི་ཤ་བོས་པ་དང་། ལས་སྟོབས་ཀྱིས་སྤྱི་བ་སྟེ་ལུས་ནམ་མཁའ་ལ་འགྲོ་བ་  
ཙམ་ལ་འཇུག་པ་ཡིན་ཀྱང་། བསྐྱེད་རིམ་ལ་བརྟེན་པའི་དངོས་གྲུབ་མཆོག་དང་  
ཆེན་པོ་སོགས་ཅི་རིགས་དང་འབྲེལ་བའི་མཁའ་སྟོན་ཆེན་པོ་དང་། ཅུང་དུ་ག་ཉིས་  
སུ་རྣམ་པར་དབྱེ་བ་འབྱུང་སྟེ། དང་པོ་ནི། ཡོན་ཏན་བརྒྱད་དང་ལྔ་ན་པའི་མཁའ་  
སྟོན་དེ། ཡོན་ཏན་བརྒྱད་ནི། མན་ངག་སྟེ་མ་ལས། རྟུལ་ཕྱ་རབ་ཀྱི་ངོ་བོ་ཉིད་  
དང་༥ ལུས་ཡང་བ་ཉིད་དང་། འཛིག་རྟེན་གསུམ་པོ་མཐའ་དག་བྱུང་པར་བྱེད་  
པ་ཉིད་དང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པ་དང་། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲུང་བ་དང་།



དེ་ལ་བརྟན་པར་གྱུར་པ་དང་། འདོད་དགུར་སྐྱུར་བ་བྱེད་པའོ། ཞེས་དང་། གཞན་  
 ཡང་། ལྷ་མོའི་གཟུགས་དང་རིག་ཡང་བ། །ཁྱབ་དང་ཡང་དག་ཐོབ་པ་ཉིད། །རབ་  
 ཏུ་གང་དང་བརྟན་པ་ཉིད། །དབང་ལྡན་འདོད་དགུར་སྐྱུར་མཐའ་ཅན། ཞེས་  
 དང་། གཟུགས་ལྷ་བ་ཉིད་ལ་སོགས་པ་གིན་ཏུ་ལྷ་བ་དང་། ཡང་བ་དང་། གིན་ཏུ་  
 ཆེ་བ་དང་། གར་ཡང་ཕྱིན་པ་དང་། གསལ་བར་འོས་པ་དང་། དབང་པོ་ཉིད་  
 དང་། དབང་སྐྱུར་བ་དང་། གང་དུ་འདོད་པར་གནས་པ་ཞེས་དབང་ལྷ་གི་ཉིད་  
 རྣམ་པ་བརྒྱད་དུ་བརྗོད་པར་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །འདིའི་ཡོན་ཏན་  
 བརྒྱད་དང་དབང་ལྷ་གི་བརྒྱད་ནི་མིང་ཐ་དད་པ་ཙམ་ལས་དོན་གཅིག་པ་ཉིད་དོ། །དེ་  
 ཡང་བསྐྱེད་རིམ་གྱི་འབྲས་བུ་མཐར་ཕྱེན། རྫོགས་རིམ་གྱི་རྫོགས་པ་མངོན་དུ་གྱུར་  
 པས་རང་སྤང་དག་པའི་ཞིང་དུ་ལམ་གྱི་རྫོགས་པ་འཕྲོས་སྦྱང་བ་སྟེ། གཞན་དུ་ལོངས་  
 སྐྱའི་ཞིང་ཁམས་ཉུལ་བ་ཞེས་འབྱུང་བ་ཡང་འདི་དང་དོན་གཅིག་གོ། །གཉིས་  
 པ་

### ལྷ་མཐའ་སྦྱོང་རྒྱུད་དུ་བཤད་པ་ནི།

དེ་ཡང་མཐའ་སྦྱོང་རྒྱུད་དུ་ལ་རྣམ་གྲངས་གིན་ཏུ་མང་ཡང་རིགས་བརྒྱ་ན་གཟུགས་  
 ཁམས་བརྒྱ་བདུན། འདོད་ལྷ་དུག་ མི་ཡུལ་གྱི་རྣམ་མཁར་སྦྱོང་པ་ཙམ་འུ་ལ་  
 སོགས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་ངེས་པ་མེད་པ་རྣམས་སོ། །དེ་ལ་མི་ཡུལ་གྱི་མཐའ་སྦྱོང་  
 ནི་མིའི་ཡུལ་དུ་གནས་ཀྱང་ཡང་དག་པའི་གང་ཟག་རེ་རེ་ཙམ་གྱིས་མཐོང་བ་དང་



གྲུང་པ་སྤྱིད་ཀྱི། གཞན་ཕལ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཐོང་བར་མི་རྒྱས་པོ། །ལྷ་ཡུལ་  
 གྱི་མཁའ་སྤྱིད་ལའང་འདོད་ལྷ་རིགས་དུག་གང་དང་གང་དུ་སྤྱིད་རྒྱས་པ་དེ་དང་དེར་  
 ལོངས་སྤྱིད་དང་ཆེ་ཆད་མཉམ་པར་ལྷག་པར་སྤྱིད་པའི་དབྱེ་བས་མཁའ་སྤྱིད་དུག་  
 དང་། དེ་བཞིན་དུ་གཟུགས་ཁམས་ལའང་སྒྱུར་བས་ལུས་སྤངས་མ་སྤངས་ཀྱི་མཁའ་  
 སྤྱིད་དུ་སོང་བ་གཉིས་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། ལུས་མ་སྤངས་པ་ལའང་ལམ་བསྒྲེམས་  
 པའི་སྟོབས་ཀྱིས་མཁའ་སྤྱིད་ཐོབ་པ་དང་། གནོད་སྦྱིན་མོ་དང་གྲུབ་པ་སྟེ་རིག་འཛིན་  
 ལ་སོགས་པ་བསྐྱབ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་མཁའ་སྤྱིད་དུ་འབྱིད་པ་གཉིས་ལས། ཐེ་མ་  
 རི་འཕྲལ་སྤང་ཙམ་སྟེ། མཐོང་མན་གང་དུ་སྤྱིད་ཅིང་ཡུན་རི་ཙམ་སྤྱིད་ཀྱང་ཕུགས་  
 ཀྱི་བཙན་ས་ཟེན་པ་མེད་དོ། །ལམ་ཟབ་མོ་བསྒྲེམས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་བགྱོད་པའི་  
 མཁའ་སྤྱིད་ནི་ལུས་སྤངས་མ་སྤངས་གང་ཡང་རུང་སྟེ། ལུས་འཇའ་ལུས་འོད་  
 ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་དངས་ཤིང་ཉིང་རེ་འཛིན་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ལ་ལོངས་སྤྱིད་པའི་  
 ཐེར་ས་ལམ་གྱི་བགྱོད་པ་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་ཞིང་ཉམས་པའི་གནས་མེད་པས་  
 ར་བཙན་ས་ཟེན་པའི་མཁའ་སྤྱིད་ཅེས་བྱ་བ་སྟེ། དགོས་པའི་དབང་གིས་སྒྲོབ་དཔོན་  
 པརྒྱ་དང་། བེ་མ་ལ་མི་བྲ། ལྷ་ཡི་དབང་པོ། གཡུ་ཐོག་ལ་སོགས་པ་རྒྱ་བོད་ཀྱི་  
 རིག་པ་འཛིན་པ་རྣམས་ད་ལྟར་ཡང་སྤྱིང་གཞན་དང་གཞན་དུ་བཞུགས་པ་བཞིན་ནོ།།  
 གསུམ་པ་ཇ་མ་བྱའི་སྤྱིང་གི་གྲགས་ཆེ་བའི་གནས་ཡུལ་འགའ་ཞིག་བཤད་པ་ལ། ཡུལ་  
 རི་གྲུ་རྩ་བཞི་བཤད་པ། དུར་བྱོད་ཆེན་པོ་བརྒྱད་དང་རང་བྱུང་གི་མཆོད་རྟེན་བརྒྱད་



བསྟན་པ། འཕགས་ཡུལ་གྱི་གནས་ཆེན་རྣམས་བཤད་པ། ཡུལ་ཕྱན་གཞན་གྱི་  
གནས་བསྟན་པ། བོད་གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་གནས་བཤད་པའོ། །དང་པོ་

༥ ཡུལ་ནི་ཤུ་རྩ་བཞི་བཤད་པ་ནི།

གསང་སྤགས་དེ་རྗེ་ཐེག་པའི་ལུགས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་རིམ་པ་བཤད་པའི་ཆོ། རྩ་བ་སྤྱོད་  
བྲལ་གྱི་ཐིག་ལེ། འབྲུལ་པ་མ་རིག་པའི་ཐིག་ལེ། འཆིང་བྱེད་རྒྱུད་གི་ཐིག་ལེ།  
བཏགས་པ་སྤགས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་ཞེས་དང་། གཞན་ཡང་ཀུན་རྫོབ་བདར་བཏགས་པ་  
དང་། རོན་དམ་ལེ་ཤེས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་ཞེས་གཉིས་སུ་བཤད་པ་ལས། བདར་བཏགས་  
པའམ་རྫས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་ལ་དྲུངས་སྟོགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་བས། རྫས་ཀྱི་ཐིག་ལེའི་  
དྲུངས་མ་དགར་ཆ་ལས་བདེ་བ་འཛོལ་བའི་དབྱེད་དང་དམར་ཆ་ལས་བདེ་བ་བརྟན་  
པའི་ཐིག་ལེར་བཤད་ཅིང་བྱུང་རྒྱུ་མཛོལ་དུ་བྱེད་པའི་གནས་ཉི་བར་མཆོལ་ན་དགར་  
དམར་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་ཀུན་གཞིའི་སྤྱོད་ཆེན་པོ་རྒྱུད་དང་བཅས་པ་བརྟན་པའི་ཕྱིར་  
དེ་རྗེ་གདན་དུ་འཛོག་པའོ། །དྲུངས་མ་དེ་དག་ལ་བརྟན་པའི་སྟོགས་མའི་ཁམས་  
ཆ་མཐུན་ལའང་དྲུངས་སྟོགས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་སུམ་རྩ་རྩ་དུག་སྟེ། དྲུངས་མས་ལུས་  
ཀྱི་སྟོབས་དང་གཟེ་མདངས་བསྐྱེད་ལ། སྟོགས་མ་དབང་པའི་སྟོལ་གསལ་ནས་འཛོག་  
པར་བྱེད་དོ། །དེ་དག་གྲང་ཁ་བསྟན་ནང་གི་སྦྱོར་སྦྱོག་གི་དྲུངས་མའི་དྲུངས་མ་བདུན་  
གྱི་མཐར་ཁུ་བའི་ཁམས་སུ་འགྱུར་བས་སྦྱེ་བ་བདུན་པ་ཞེས་བཤད་དོ། །དེ་ལས་  
འཕྲོས་པའི་ཐིག་ལེ་ཤིན་ཏུ་མང་ཡང་། གཙོ་བོར་དྲུངས་མ་བརྩ་གཉིས་དང་སྟོགས་



མ་ཉེར་བཞི་སྟེ་སྤུམ་ཅུ་ཅ་དུག་ཏུ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ལ་དྲུངས་མའི་ཁམས་བཅུ་གཉིས་  
 ཉིད། ཡན་ལག་གི་རྒྱ་ལྡ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐིག་ལེ་ལྡ། ཅ་བའི་རྒྱ་ལྡ་དང་འབྲེལ་  
 བའི་ཐིག་ལེ་ལྡ། རྟེན་དུ་ཉི་ཟླ་སྒྲ་གཅན་གྱི་རྒྱ་ལྡ་གསུམ་ལ་བརྟེན་པའི་ཐིག་ལེ་གསུམ་  
 ཉི་སྟོག་ཉི་མའི་ཆོས་ཅན་ཡིན་པས་ཉི་མའི་ཐིག་ལེ་ཞེས་གཅིག་ཏུ་བྲས། འོག་ཏུ་  
 བཤང་གཅི་ཁུ་བའི་ཅ་གསུམ་ལ་བརྟེན་པའི་ཐིག་ལེ་གསུམ་ཉི། ཐུར་སེལ་ཟླ་བའི་  
 ཆོས་ཅན་ཡིན་པས་ཟླ་བའི་ཐིག་ལེ་ར་གཅིག་ཏུ་བྲས་པ་སྟེ་དྲུངས་མ་བཅུ་  
 གཉིས་སོ། །སྟེགས་མ་ཉེར་བཞིའི་རྟེན་ཉི་མ་འོག་སྟོན་སྒྲིའི་གནས་བརྒྱད། ས་  
 སྟོན་གསུང་གི་གནས་བརྒྱད། མཁའ་སྟོན་ཐུགས་ཀྱི་གནས་བརྒྱད་ཡོད་པའི་བྱེ་  
 བྲག་གིས་རྩེ་རྩེ་མོ་ཉི་ཤུ་ཅ་བཞི་ལ་ཐིག་ལེ་དང་མཁའ་འགྲོ་མ་རྒྱུན་དུ་གནས་པ་དང་།  
 རེ་འགའ་གནས་པ་ལ་སོགས་པའི་བྱེ་བྲག་གིས། བྱེ་ནང་གི་གནས་དང་ཉི་བའི་གནས་  
 གཉིས་ལ་ནང་གསེས་བཞི་བཞིར་དབྱེ་བས་ཡུལ་བརྒྱད་ཉི་ཐུགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ། ཞིང་  
 དང་ཉི་བའི་ཞིང་དང་ཆེན་དང་ཉི་བའི་ཆེན་བཞི་ལ་ནང་གསེས་གཉིས་རེ་ར་ཡོད་པའི་  
 ཡུལ་བརྒྱད་ཉི་གསུང་གི་འཁོར་ལོ། འདུ་བ་དང་ཉི་བའི་འདུ་བ། དུར་བྲོད་དང་  
 ཉི་བའི་དུར་བྲོད་བཞི་ལ་གཉིས་རེ་ར་དབྱེ་བས་ཡུལ་བརྒྱད་ཉི་སྒྲིའི་འཁོར་ལོ་སྟེ། ནང་  
 དུ་དཀར་ཆ་འབབ་ཅིང་བྱེ་རོལ་ཏུ་མཁའ་འགྲོ་མ་རྣམས་འདུ་བའོ། །དེ་ལྟར་ཅ་  
 ཆེན་ཉེར་བཞིར་འབབ་པའི་ཁམས་ཉི་ཤུ་ཅ་བཞི་པོ་རེ་རེ་ལ་ཐིམ་པ་དང་། འོངས་  
 སྟོན་བདག་པོ་གསུམ་གསུམ་དུ་བྱེ་བས་བདུན་ཅུ་ཅ་གཉིས་སུ་འགྱུར་རོ། །དེ་ཡང་



ཟབ་མོའི་ལམ་ལ་གནས་པའི་ནལ་འབྱོར་པས་རྒྱང་སེམས་ཙམ་གྱི་སྐྱ་གྲུབ་ནས་ཕྱི་  
 རིལ་དུ་ཉི་ཤུ་ཅུ་བཞིའི་ཡུལ་ཆེན་རྣམས་ལ་སྦྱོང་ཅིང་དེ་དག་ཏུ་གནས་པའི་དོ་རྩེའི་  
 སྤོ་ཉི་མོ་རྣམས་དང་འདུ་བ་བྱུང་པར་ཅན་ཐོབ་པ་དང་། རང་དུ་ཁམས་དང་རྒྱང་  
 རྣམས་དབུ་མར་འགག་པས་རིམ་བཞིན་སྦྱོར་ལམ་ཉིད་ལས་ཕྱི་བའི་ས་བཙུ་བ་བྱོང་  
 པར་གསུངས་སོ། །སམ་བུ་ཏུ་ལས། །གནས་ནི་རབ་ཏུ་དགའ་བའི་ས། །དེ་  
 བཞིན་ཉི་གནས་ངེ་མ་མེད། །ཞིང་ནི་འོད་བྱེད་ཤེས་པར་བྱ། །ཉི་བའི་ཞིང་ནི་འོད་  
 འཕྲོ་ཅན། །ཉི་བའི་ཆོས་སྤྱང་དགའ་བ། །ཆོས་མངོན་དུ་གྱུར་པར་ངེས། །འདུ་  
 བ་རིང་དུ་སོང་བ་སྟེ། །ཉི་བའི་འདུ་བ་མི་གཡོ་བ། །དུར་བྱོང་ལེགས་པའི་སྒོ་གྲོས་  
 ཉིད། །ཉི་བའི་དུར་བྱོང་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིན། །པ་རིལ་ཕྱིན་བཙུའི་ས་རྣམས་ལ། །ནལ་  
 འབྱོར་ས་ཡི་རྒྱ་རྒྱའི་སྐད། །ཕུ་ལ་སོགས་པ་ཅི་གསུངས་པ། །ཕྱི་དང་ནང་དུ་ཤེས་  
 པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། གནས་ཆེན་ཉིར་པའི་ལས། Pulirama  
 དུ་སྒྲི་ར་མ་ཞེས་པ་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་མངའ་སྡེ་ཞིག་གི་ནང་ཡོད་གསུངས།  
 Jalandharaརྒྱ་ལན་རྒྱ་ར་ཞེས་པ་དུ་བ་འཛིན་པ་ནི་ད་རམ་ས་ལ་དང་ཉི་བའི་ཀང་  
 ར་ལ་ཡོད། Arbuda ཡུལ་ཏུ་ཞེས་པ་དེང་སང་ཡུའུ་ཟེར་བ་སྤྱ་དུས་མ་རུའི་  
 ཡུལ་དང་དེང་སང་Rajasthanརང་སྐྱ་ཐན་མངའ་སྡེ་ནང་ཡོད། Godavari  
 གོ་དུ་ཐ་རྒྱུ་ཞེས་པ་བ་ཡི་མཆོད་སྦྱོན་ནམ་བ་མྱང་གསོད་ཅེས་པ་རྒྱ་གར་སྤོ་ཕྱོགས་  
 Andhra Pradesh ཡུལ་རྒྱ་ར་པར་སྤེ་ཤེ་མངའ་སྡེ་ནང་ཡོད། དེ་བཞིན་



གནས་དང་། Devikota དེ་བྲེ་ཀོ་ཏི་ཞེས་པ་ལྷ་མོའི་མཁར་ནི་Assamལྷ་  
 སམ་ནང་སྔོན་དུ་ས་བོ་རྒྱ་རའི་ནང་ཡོད་པའི་དེ་བྲེ་ཀོ་ཏི་ཞེས་ག་དང་། དེ་བཞིན་སྔོ་  
 རྩུགས་ཏ་མེལ་མངའ་སྡེ་ནང་ཡང་གཅིག་ཡོད། གཞན་ཡང་འབྲུག་དང་བོད་ཀྱི་  
 ཡུལ་དུ་ཡོད་པར་འདོད་པའང་ཡོད། Odivisa ལོ་ཏྲེ་བོ་གནི་བརྒྱ་ལའི་ཉེ་འགམ་  
 གྱི་རྒྱ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་ཞེས་གསལ་ཡོད། སྔོ་བ་དཔོན་རྩུགས་སྒྲུང་གིས་ཆད་མ་ཀྱན་བརྟུས་  
 ཀྱང་ཡུལ་འདིར་བརྩམས། Kosala ཀོ་ས་ལའམ་ཀོ་གལ་ཞེས་པ་མཉན་ཡོད་  
 ཀྱི་རྩུགས་ཡོད། Lampa ལམ་པ་ཀའི་འཕྱང་བ་ཅན་ཏེ་Afghanishtanལམ་པ་ཀའི་  
 སེ་ཐན་གྱི་རྒྱལ་ས་Kabulཀ་བུལ་ནས་གར་རྩུགས་སྤྱི་ལེ་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་སར་ལམ་  
 ཏན་ཞེས་པའི་ས་དེ་ཡོད་པར་བཤད། དེ་བཞིན་ཉེ་བའི་གནས་སོ། Himalayaཏི་  
 མཱ་ལ་ཡའི་ནི་རི་བོ་གངས་ཅན་ཏེ་རྒྱ་སྐད་དུ་ཀེ་ལཱ་ག་དང་བོད་སྐད་དུ་ཏི་མེར་བརྒྱར་  
 བ་ཡོད། Tihsadewa གྱི་ཏ་དེ་བཞི་བྱིམ་གྱི་ལྷ་སྡེ་བོད་ཀྱི་མཁས་པས་ལེ་ཡུལ་  
 རྩང་ར་སྤྱུག་པོ་ན་ཡོད་པར་གསུངས། དེའི་ངོས་འཛིན་སྐོར་འོག་ཏུ་འཆད། དེ་  
 རི་ཞིང་དང་། Suvarnavipa ལུ་ཤན་དྲི་པ་ཞེས་པ་གསེར་སྤྱིང་ཡོད། དེ་ནི་  
 Indonesiaཞེས་དུ་ནི་གཡི་རྒྱལ་ས་དང་ཉེ་བར་ཡོད། Sindhaསེན་རྩུ་ནི་  
 Pakistanཔ་ཀོ་སེ་ཐན་ནང་ཡོད་པའི་སྤྱ་ཏ་ཞེས་པའི་ཉེ་འགམ་སེན་རྩུའི་མངའ་  
 སྡེ་ཞེས་པ་དེ་ཡོད། དེ་གཉིས་ཉེ་བའི་ཞིང་ངོ་། Kuluta །ཀུ་ལུ་ཏའམ་ཀུ་ལི་ནི་  
 Mandiམྱན་ཏེ་རྒྱལ་ས་ནས་སྤྱི་ལེ་དགུ་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་སར་ཡོད། Uttiyana



ཡོ་ཁེ་ཡ་ནའམ་ཡུ་ཁེ་ཡ་ནའམ་ Pakistan པལ་ལོ་མེ་ཐན་ནང་ཡོད། དེ་གཉིས་ནི་ཆོན་  
 རྫོང་དང་། Ramesvara ར་མེ་ཤར་ཞེས་པ་དགའ་བའི་དབང་ཕུག་ནི། རྩ་  
 གར་རྫོང་ཕྱགས་ Tamil ཏ་མེལ་མངའ་སྡེ་ནང་ཡོད། Malava ལྷ་ལ་ཕ་ཞེས་  
 པ་ཕྱེང་བ་ཅན་ཏེ་རྩ་གར་དབུས་ཀྱི་མངའ་སྡེ་ནང་ཡུ་རྫོང་ཞེས་པ་འཕགས་རྩལ་གྱི་  
 རྩེ་འགྲམ་ན་ཡོད། དེ་གཉིས་ནི་རྩེ་བའི་ཆོན་རྫོང་། Kamarupa ཀ་མ་རུ་པ་  
 ཞེས་པ་འདོད་པའི་གཟུགས་ཏེ་རྩ་གར་ཤར་ཕྱགས་ Assam ལྷ་སྤྲུམ་གྱི་རྩལ་ས་  
 Guwahati གོ་དུ་ཁེ་ནང་ཡོད། Tisku ཀྱི་ཤ་ཀྱ་ནི་ད་ཆར་གང་དུ་ཡོད་པའི་  
 ཡིག་ཆ་མ་བརྟེན། དེ་གཉིས་ནི་འདུ་བ་དང་། Kalinga ཀ་ལི་ཆུ་ཞེས་པ་ཅི་མཆོན་  
 ཏེ་ཡོ་ཁེ་ཡེ་ཤེས་པའི་ཕྱགས་ནས་རྫོང་ཕྱགས་གོ་དུ་ཕྱ་རི་བར་གྱི་ཡུལ་ཞིག་ཡིན། དེང་  
 སང་རྩ་གར་གྱི་མངའ་སྡེ་མང་པོ་ནང་ཕན་ཚུན་ཚུད་པས་ཡུལ་གསལ་པོར་ངོས་བཟུང་  
 རྩུ་མེད། Campa ཀཱ་ཅ་སྡེ་རྩ་གར་རྫོང་ཕྱགས་ཏ་མེལ་མངའ་སྡེ་འེ་ནང་ཡོད་  
 པའི་གནས་ཕྱེ་རོལ་པ་ནམས་ཀྱི་ཤར་ལྷ་ཅུ་འེ་གདན་ས་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། དེ་གཉིས་  
 རྩེ་འེ་བའི་འདུ་བའོ། Pretapuri ཕྱེ་ཏ་ཕུ་རི་ཞེས་ཡིདུགས་ཏེ་རྫོང་མངའ་རི་ཡུལ་  
 གྱི་ཕྱེ་ཏ་ཕུ་རུ་ཞེས་པ་ཕུག་གཙོ་གཉིས་ནང་ཡོད་པའི་བདེ་མཆོག་གི་ཕུགས་སམ་དབང་  
 ཕུག་གི་ལི་ཆུ་གྲགས་པ་དེ་ཡིན། Saurashtra སོ་རུ་ཀླཱ་ར་ཞེས་པ་ཡུལ་འཁོར་  
 བཟང་པོ་ནི་རྩ་གར་རུབ་ཕྱགས་ Gujrat-གུཌ་རུ་ཏེ་མངའ་སྡེ་ནང་ཡོད་ཅིང་། ད་  
 ལྷ་ཡང་སོ་ཤར་ཏ་བརྩོད། ཕྱེ་རོལ་པ་ནམས་ཀྱི་ Somnath སོ་མ་ནུ་ཐ་ཞེས་པའི་གནས་



ཙ་ཆེ་ཞིག་དུ་འཛིན། དེ་གཉིས་ནི་དུ་ར་བློད་དང་། Nagara ན་གར་ཞེས་པ་  
 གྲོང་ཁྱིམ་རྒྱ་གར་ནུབ་ཕྱོགས་ན་གར་འི་ཡི་གེ་འབྲུང་བའི་གནས་Rajasthan ར་  
 རི་སི་ཐན་གྱི་མངའ་ཁོངས་Nagara ན་གར་ཞེས་པའི་ཡུལ་དེ་ཡིན། མ་རུ་ནི་བྲེ་  
 ཐང་མུ་ངན་དང་མུ་ངན་གྱི་ཐང་ལ་ཡང་བསྐྱུར། དེ་ནི་Rajasthan ར་རི་སི་ཐན་གྱི་  
 མངའ་ཁོངས་Abu ཞུ་ཞེས་པ་རྒྱ་གར་གྱི་བྲེ་ཐང་ཆེ་ཤོས་ཡིད་པའི་ཡུལ་འདི་ཡིན།  
 དེ་གཉིས་ལ་ཉེ་བའི་དུ་ར་བློད་ཅེས་བཞིན། དེ་རྣམས་གཙོ་བོ་འགོས་པར་རྒྱ་ལ་མཆན་  
 གྱི་གསུང་ལས་བརྟུས་སོ། །འདི་དག་གི་སྤྲོད་དུ་དུ་ར་བློད་ཆེན་པོ་བརྒྱད་གང་དུ་གནས་  
 པའི་ཡུལ་རྣམས་བརྩིས་པས་ཡུལ་ཆེན་སོ་གཉིས་ཏེ། ཐབས་ཀྱི་རྒྱད་ནས་སྦྱོད་ཡུལ་  
 རྣམས་སུ་རྒྱ་བར་མི་འབྲུང་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་རྒྱད་ལས་རྣལ་འབྱོར་མ་རྣམས་ཀྱི་སྤྲུགས་  
 ལ་གཙོ་བོར་བྲེད་པའི་ཕྱིར་ཞིང་རྣམས་སུ་རྒྱ་བ་བསྟན་ཏོ། །དེས་ན་གཙོ་བོར་ཡོངས་  
 སུ་གྲགས་པ་ནི་འཇམ་བུ་སྒྲིང་གི་ཡུལ་ཆེན་སོ་གཉིས་པོ་རྣམས་ཡིན་ལ། རྗེས་མཐུན་  
 ནི་བོད་ལ་སོགས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་མ་རེ་རེ་ལའང་ཡུལ་ཆེན་དེ་དག་ཆང་བར་བརྩི་ཞིང་  
 གྲོང་ཁྱིམ་གཅིག་ལའང་ཆང་བར་གསུངས་སོ། །ཆང་བའི་གོ་དོན་ནི་ས་བརྒྱ་ཆེ་ཆུང་  
 ལ་གནས་པའི་པོ་ཉ་མོ་རྣམས་གནས་པ་དང་། དེ་དག་གིས་རྣལ་འབྱོར་དམ་པ་རྣམས་  
 ལ་ནང་གི་ཡོན་ཏན་འཕེལ་བའི་གྲོགས་བྲེད་པ་ཡིན་ནོ། །

ལྟ་ གཉིས་པ་དུ་ར་བློད་ཆེན་པོ་བརྒྱད་དང་རང་བྱུང་གི་མཆོད་རྟེན་རྣམས་བཤད་  
 པ་ནི། དེ་ཡང་རྩྱུད་ལྟན་གྱི་ཐོག་མར་གསང་བའི་བདག་པོ་དཔལ་ཕུག་ན་དྲི་རྩེ་བཇུ་  
 ཏེ་རུ་ཀ་ཆེན་པོས་རུ་བློ་ཤུག་འཁོར་དང་བཅས་པ་བསྐྱུལ་ཏེ། གསང་ཆེན་དྲི་



རྗེ་ཐེག་པ་འེ་གལ་ལ་བཀོད། གནས་གསུམ་དུ་དམ་ཆོག་གི་དོན་རྗེ་བཞག་ནས་སངས་  
 རྒྱལ་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་བར་གཉེར་གཏད། རུ་བློ་ཉིད་ཆོས་སྦྱོང་ལེགས་ལྷན་ནག་  
 པོར་དབང་བསྐྱུར། གསང་མཆོན་མ་དུ་ཀླ་ལར་བཏགས། མ་འོངས་པར་བཀོད་  
 པ་ལྷན་གྲུབ་དུ་འཆང་བྱ་བར་ལུང་བསྟན་དོ། །དེའི་ཆོ་རུ་བློ་ལུང་པོ་གན་རྒྱལ་  
 དུ་བསྐྱེད་ཏེ་མགོ་བོ་སྟོན་ཅུབ། ཀྱང་པ་བྱང་ཤར་དུ་བསྟན་ནས་སྟོན་ཕྱགས་ཇམ་བུའི་  
 སྦྱིང་དུ་འཕངས་པས་ས་གཞིར་གྱུར་པ་ནི། མགོ་བོ་སེང་ག་ལའི་ཡུལ། ལག་པ་  
 གཡས་ཐོག་གར་ཡུལ། གཡོན་ལེ་ཡུལ། ཀྱང་པ་གཡས་བལ་ཡུལ། གཡོན་ཁ་  
 ཆེའི་ཡུལ། ནང་ཁྱིལ་བཟོན་ཡུལ། སྤང་ཨོ་རྒྱན་ཡུལ། ལིང་ག་མ་ག་རྟའི་ཡུལ་  
 ལོ། །གཞན་ཡང་སྟོན་རུ་བློ་ཉིད་གྱིས་ལྷ་མ་ཡིན་ཀེ་བྱ་ཞེས་པའི་ལུས་བྱང་ཇམ་  
 བུའི་སྦྱིང་དུ་ལྷད་ཀོར་གྱིས་བསྐྱུར་བས་ཀྱང་ཡན་ལག་རྣམས་ཡུལ་དེ་དག་དུ་བབས་  
 པས་དགོ་གནས་བརྒྱད་དུ་གྲགས་སོ། །ཡུལ་དེ་རྣམས་སུ་དུར་བྲིད་ཆེན་པོ་བརྒྱད་  
 དང་རང་བྱུང་གི་མཆོད་རྟེན་བརྒྱད་སྟོགས་བྱུང་བ་ནི། རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་དབུས་མ་  
 ག་རྟའི་ན། དུར་བྲིད་བསེལ་བ་ཆལ་དང་། མཆོད་རྟེན་བདེ་བྱེད་བརྟེགས་པ། མ་  
 མོ་ཆེན་མོ་གི་མ་རི་གནས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཡུལ་སེང་ག་ལར། དུར་བྲིད་སོ་ས་  
 སྦྱིང་ངམ་སྐྱེ་ལ་རྗེ་གས། མཆོད་རྟེན་རི་བོ་དུ་ལ། མ་མོ་ཙྰ་རི་མ་གནས་སོ། །བལ་  
 པོའི་ཡུལ་དུ། ལྷན་གྲུབ་བརྟེགས་པ། མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར། མ་མོ་ཀལྱ་  
 རི་གནས་སོ། །བཟོན་གྱི་ཡུལ་དུ། དགའ་བ་ཆལ་གྱི་དུར་བྲིད་ལང་ཀ་བརྟེགས་



པདྨ་མཆོད་རྟེན་བདེ་བྱེད་གཞིན་ཅུ། མ་མོ་ཅན་ཏེ་ལི་གནས་སོ། སྤྱ་ལའི་ཡུལ་  
 ལམ་ཐོ་གར་གྱི་ཡུལ་ཞེས་ཁ་ཆེ་འི་རྩལ་ཕྱོགས་གུད་གྱི་ཡུལ་ལམ་སྤྱན་པོའི་སྦྱིང་དུ།  
 གསང་ཆེན་རོལ་པའི་དུར་བྱོད། མཆོད་རྟེན་ཀ་པ་ཏ། མ་མོ་བེ་ཏེ་ལི་གནས་སོ།  
 །ཞོ་རྒྱན་གྱི་ཡུལ་དུ་ལྷ་བཙུགས་སམ་པར་བཙུགས་པའི་དུར་བྱོད། མཆོད་རྟེན་རང་  
 བྱུང་གཟེ་འོད་ཅན་ནམ་དམ་ཅན། མ་མོ་པསྐལ་གནས་སོ། །ཁ་ཆེ་འི་ཡུལ་ར་ག་  
 ར་གྱི་གནས་སུ། རྟེ་ཆེན་བདེ་ལ་བའམ་གསང་ལམ་མཚོ་ལ་མའམ་བདེ་ཆེན་བདེ་ལ་  
 བའི་དུར་བྱོད། མཆོད་རྟེན་ཀ་ནི་ཀ་ མ་མོ་རྟོ་རི་མ་གནས་སོ། །འི་ཡི་ཡུལ་དུ།  
 ལང་ཀ་བཙུགས་པའི་དུར་བྱོད། མཆོད་རྟེན་གོ་མ་ས་ལ་གན་རྒྱ། མ་མོ་སྦྱེ་གནི་  
 གནས་སོ། །བདུད་རྩི་མཆོག་གི་རྒྱུད་ལས། རོ་ཡི་སྤྱང་མ་ཆེན་མོ་ནི། །མ་མོ་  
 ཆེན་མོ་བརྒྱུད་དུ་བཞག། །དེ་དག་བཙུགས་ནས་ཆེན་མོ་ཡང་། །མཆོད་རྟེན་བརྒྱུད་  
 དུ་རྣམ་པར་བཞག། །ཅིས་བཤད་དོ། །གཞན་ཡང་མཐོང་ཐོས་འཕྱལ་དག་རྣམས་  
 པའི་ཡོན་ཏན་བརྒྱུད་དང་། སྤྱན་མོ་ར་རོ་མ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱང་མ་བརྒྱུད་དང་།  
 བེང་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་དང་། ཞིང་སྦྱང་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་དང་། མཆོ་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་  
 དང་། ལྷ་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་དང་། སྤྱན་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་དང་། ཕྱོགས་སྦྱང་ཆེན་པོ་  
 བརྒྱུད་ལ་སོགས་པའང་དུར་བྱོད་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་དུ་བྱུང་བར་གྱུར་ཏོ། །ཁ་ཅིག་གཉིས་  
 ལྷན་གྱི་དུས་སུ་རུ་བྱའམ་དག་པོ་འཁོར་དང་བཅས་པ་བརྟུལ་བར་བཤད་པ་སོགས་  
 མང་ཡང་འདི་རེ་དགོངས་པ་འདུས་པའི་མདོ་དང་ཐང་ཡིག་ལྟར་བཀོད་



པའོ། །གསུམ་པ་འཕགས་ཡུལ་གྱི་གནས་ཆེན་རྣམས་བཤད་པ་ལ།  
ཤུག་ཀྱི་བྱང་བ་བཟོད་པ་དང་། གནས་དངོས་བཤད་པ་གཉིས་ལས། དང་པོ་

༥ ཤུག་ཀྱི་བྱང་བ་བཟོད་པ་ནི།

སྔོན་ཐོག་མར་འཛིག་ཏེ་གྱི་ཁམས་ནམ་མཁའ་ཡངས་པའི་སྒྲིང་དུ། མེ་ཁུ་རྒྱང་  
གིས་བསྐྱབས་པ་ལས་འོ་མ་དྲུག་གས་པའི་མར་བཞིན་ས་གཞི་སྔོན་གྱི་འཛིག་ཏེ་ན་  
ཆགས། དེ་ནས་བརྒྱད་གྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལས་འོད་གསལ་ལྷ་ནས་ཆད་པའི་  
རྫོགས་ལྡན་གྱི་མི་རྣམས་བདུད་རྩི་འཛིན་གྱི་འཛིན་པ་དང་། དེ་ནས་སའི་བརྒྱད་  
གྱིས་འཛིན་པ་ནས་རིམ་གྱིས་ལུས་སྤྱི་ཞིང་ཁ་དོག་ངན་པར་གྱུར་པ་དང་། ལུས་གྱི་  
འོད་རྣམས་ཏེ་ཉི་ཟླ་བྱང་། དེ་ནས་འབྲས་ས་ལུ་སྦྱེས་ཤིང་ལོངས་སུ་སྦྱུད་པས་ཕོ་  
མོའི་དབང་པོ་དོད་ནས་ཁང་བྱིམ་འབྲུབས། དེ་ནས་ཞིང་བཏབ་སྟེ་འབྲས་བྱ་དང་  
ཞིང་གི་མུ་ལ་འབྲུགས་ཅོད་བྱང་བ་ན། ཡུལ་མི་ཀུན་འདུས་ནས་སྒྲོ་གྲོས་དང་ལྡན་  
པ་ཞིག་རྒྱལ་པོར་བསྐོས་ཏེ་ས་བདག་ཀུན་གྱི་ཐོག་མ་མང་པོས་བཀྱར་བའི་རྒྱལ་པོ་  
ཞེས་སུ་གྲགས། དེའི་སྲས་བརྒྱད་རིམ་པར། འོད་མཛེས། དག་བ། དག་  
མཆོག་། གསོ་སྦྱང་འཕགས་དང་ལྡེ་ལ་སྔོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་སྟེ་ལྡར་བཟོད། གསོ་  
སྦྱང་འཕགས་ལས་རྒྱལ་པོ་ང་ལས་ན། དེ་ལས་མཛེས་པ། དེ་ལས་ཉེ་མཛེས།  
དེ་ལས་མཛེས་ལྡན། དེ་ལས་ཉེ་མཛེས་ལྡན་ཏེ་སྔོན་གྱི་འཁོར་ལོས་སྦྱར་བའི་རྒྱལ་  
པོ་ལྡར་གྲགས། དེ་རྣམས་ལས་གདུང་རབས་སྟོང་གི་མཆོམས་སུ་རྒྱལ་པོ་གྱི་གྱི་



བྱུང་། དེའི་ཆེ་སངས་ཀྱིས་འོད་སྤངས་འཛིན་ཅིང་དུ་བྱོན། དེ་ལྟར་ཀྱལ་པོ་འདི་  
 དག་ལས་བརྒྱད་དེ་ཟས་གཙང་ཡན་ཆོད་དུ་ས་ཡ་ཆེག་འབུམ་ཉི་བེ་ལྔ་བརྒྱ་བརྒྱ་བཞི་  
 བྱུང་བར་གསུངས། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པའི་གདུང་རབས་ནི་ཡུལ་གྱི་འཛིན་དུ་  
 བྱ་རམ་ཤིང་པའི་ཀྱལ་བརྒྱད་ཅེས་པ་རིམ་པར་ཀྱལ་པོ་བརྒྱ་ཐམ་པ་བྱུང་བའི་མཐའ་  
 མ་ཀྱལ་པོ་འཕགས་སྐྱེས་པོ་ཞིས་བྱ་བ་བྱུང་། དེ་ལ་བྱ་ཕུ་ཅུ་གཉིས་ལས་ཡབ་ཅུ་པོ་  
 ལ་དགའ་བས་ཀྱལ་སྤེད་གཏད། ཕུ་པོ་རྩ་ར་རྩ་ཇ་སྟུན་གཞན་དང་བསྐྱོངས་ནས་  
 སེར་སྐྱའི་གནས་སུ་བྱིན། མཐར་ཡབ་ཀྱིས་བྱ་རྒྱུ་མས་ཡིད་ལ་དྲན་པས་སྒྲོན་པོ་ལ་  
 གཞོན་ཅུ་རྒྱུ་མས་པོས་ཤོག་གསུངས་པ་ལྟར་བཅ་ལ་བས། སྤྲས་མིང་སྤྲང་རྒྱུ་མས་  
 མཉམ་དུ་བཞུགས་ཤིང་། བྱ་ཆ་མང་དུ་འཕེལ་བ་ལ་གྱུ་འཛིན་བརྒྱད་ཅེས་གྲགས། ཀྱལ་  
 བརྒྱད་སྟོང་ཕྱག་ལྔ་འདས་པའི་ཆེ་ཀྱལ་པོ་ཤིང་རྟ་བརྒྱ་པ་བྱོན། དེའི་བརྒྱད་ལ་ཀྱལ་  
 པོ་སྤང་གི་འགྲམ་ཞིས་བྱ་བ་བྱུང་། སེལྟེ་འགྲམ་གྱི་སྤྲས་ལ་ཀྱལ་པོ་ཟས་གཙང་དང་།  
 ཟས་དཀར་དང་། བྲོ་པོ་ཟས་དང་། བདུད་ཅི་ཟས་རྒྱུ་མས་བྱུང་། ཟས་གཙང་གི་  
 སྤྲས་ནི་བཅོམ་ལྡན་འདས་དང་། གཙུང་དགའ་པོ། ཟས་དཀར་གྱི་སྤྲས་ལ་མ་  
 འགགས་པ་དང་། ཆེན་པོ། བདུད་ཅི་ཟས་ཀྱི་སྤྲས་ནི་ཀྱན་དགའ་པོ་དང་། ལྷས་  
 བྱིན་ནོ། །སྤྲ་གཙན་འཛིན་ནི་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་སྤྲས་སྟེ་གནས་བཟོན་དག་བཅོམ་  
 པ་ཆེན་པོར་གྱུར་ནས་གྱུ་རྒྱུ་མས་ཀྱི་འཕྲང་བརྒྱད་ཆད་པ་ཡིན་ཅེས་གསུངས་སོ།  
 །གཉིས་པ་ནི། ཇི་སྐད་དུ་ཆེགས་སུ་བཅད་པ་ལས། ཇི་གས་སངས་གང་དུ་བཞུགས་



པ་དང་། །གང་དུ་བྱང་ཆུབ་ལ་རེག་དང་། །ཞི་བའི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་དང་། །ཟག་  
མེད་མུ་ངན་འདས་པ་ཡི། །གནས་དེ་ལ་ནི་བདག་ཕྱག་འཆ་ལ། །ཞེས་དང་། །ལུང་  
ཕྱན་ཆེགས་ལས། དག་སྦྱོང་དག ང་འདས་པའི་འོག་ཏུ་གནས་བཞི་པོ་འདི་དག་  
ནི་རིགས་ཀྱི་བྱ་དང་བྱ་མོ་དད་པ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ངེས་པོ་འཆོ་བའི་བར་དུ་འགྲོ་བར་  
བྱ་ཞིང་། དུན་པར་འགྱུར་བར་བྱའོ། །བཞི་གང་ཞེ་ན།

༡ འདིར་ནི་བཅོམ་ལྡན་འདས་འབྱུངས་སོ།།

༢ འདིར་ནི་བཅོམ་ལྡན་འདས་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ།།

༣ འདིར་ནི་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྣམ་པ་བཅུ་གཉིས་སུ་བསྐྱོར་ཏོ།།

༤ འདིར་ནི་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཡོངས་སུ་མུ་ངན་ལས་འདས་པ་སྟེ། དག་སྦྱོང་དག་  
ང་འདས་པའི་འོག་ཏུ་འདིར་མཆོད་རྟེན་བསྐྱོར་བ་དང་། མཆོད་རྟེན་ལ་ཕྱག་འཆ་ལ་  
བ་དག་འོང་གི་ དེ་དག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་བརྗོད་པར་བྱ་སྟེ། །ཞེས་པ་ནས་ང་ལ་  
དད་པས་དུས་བྱས་པ་དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་བདེ་འགྲོ་མཐོ་རིས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་དུ་འགྲོའོ་  
ཞེས་སོགས་རྒྱས་པར་གསུངས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ་མདོ་གཞན་ལས་ཀྱང་། ང་མུ་  
ངན་ལས་འདས་པའི་རྗེས་སུ། དག་སྦྱོང་གསར་བུ་འགའ་ཞིག་འོང་ནས། །བྱིད་  
ཀྱི་སྟོན་པ་ངེ་འདྲ་ཞེས་འདྲི་ན། དེ་དག་ལ་གནས་བཞི་པོ་འདི་དག་བསྟན་པར་བྱ་  
སྟེ་སོགས་གསུངས་ལ། །ཏྲིག་གི་འབར་བར་མདོ་དྲངས་པ་ལས་ཀྱང་། གནས་  
བཞི་པོ་འདི་དག་བསྐྱོར་བས་མཆོམས་མེད་པའི་རྗེས་པ་ཡང་འབྱུང་བར་གསུངས།







སངས་ཀྱིས་ཤུག་བྱུང་པ། སྒྱེས་བུ་འདུལ་བ། ཁ་ལོ་སྒྱུར་བ། ལྷ་ན་མེད་པ། ལྷ་  
 དང་མི་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་པ་དེ་ཉིད། གཟིགས་པ་རྣམ་པ་ལྡེ་ལ་གཟིགས་ནས་དབྱེད་  
 ཟེ་ཐ་ཆུང་སྐར་མ་ས་ག་ཉི་ཤེས་ལྡེ་ལ། ཡུམ་གསོ་སྦྱང་ལ་གནས་པའི་སྟོ་གཡས་  
 རས་ལྷུ་མས་སུ་ཞུགས་ཏེ་ལྷུ་མས་གཞུགས་པས་ཁང་དུ་སྦྱུལ་ནས་འགྲོ་བ་མཐའ་ཡས་  
 པའི་དོན་མཛད་པའི་གནས་དང་། རྗེས་སུ་ཡིག་དཔོན་ཀྱན་གྱི་བཤེས་གཉེན་དང་  
 ། སྟོན་བུ་གོ་ཆ་ལ་སོགས་པའི་དུང་དུ་བྱེན་ཏེ། ཡི་གེ་དང་། འཕྲིང་དང་རྒྱ་  
 རྩལ་རྣམས་མཐར་བྱེན་ཏེ། སྒྱེས་བུ་དང་རྒྱལ་ཅན་དུ་མ་ཞིག་སྟོབས་དང་རྩལ་  
 གྱིས་བརྟུལ་བའི་གནས་ཀྱང་ཡིན། གཞན་ཡང་བཙུན་མོ་དུག་ཁྲི་ཁབ་དུ་བཞེས་  
 པ་དང་། ཐོ་བྲང་དུ་གནས་པའི་ཆེ་ལྷོ་སེལ་སྟོན་གྱི་སྒྲུ་ལས། གྲོང་བྱེར་དམ་  
 པ་དེ་ནས་སྐར་དུ་ཕྱུངས་ཤིག་ཅེས་གྲགས་པ་སོགས་ཀྱིས་སྟོན་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་  
 བའི་གནས་སོགས་ཡིན།

### ལྷ་ གྲོང་བྱེར་ཡངས་པ་ཅན།

ལྷ་ཏར་ཕྱེད་གཙང་འཁོངས་སུ་ཡོད། Vaishali བེ་ཤུ་ལྷེ་ཞེས་བརྗོད། དེར་  
 འཁོར་དག་བཅོམ་པ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྒྲིབ་པ་རྣམས་ལ་སོགས་པ། དཔལ་  
 ཕྲང་སེང་གེ་སྒྲུ་དང་དགོངས་པ་ངེས་པར་འགྲེལ་པ་ལ་སོགས་པ་བཀའ་ཐ་མ་ངེས་  
 དོན་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བའི་གནས་ཡིན་ལ། གཞན་ཡང་སྤྱི་ལོ་རྒྱུ་ལྷེ་ལྷ་པོ་ཏ་



ལུ་མན་དེའི་ཚོགས་གསོག་པ་ལ་གཟེགས་ནས། སྤྱུ་སྤྱུ་སྤྱུ་དང་ཤིང་ཐོག་སོ་  
 མ་ཕུལ་བ་ནམས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་ཕྱི་དྲོ་ཡང་རུང་ཆུ་བཏབ་ནས་གསོལ་བས།  
 སྤྱུ་དགའ་ནས་གར་བྱས་པས་ཁྲིན་པའི་ནང་དུ་ལྷུང་ནས་ཆེའི་དུས་བྱས་ཏེ། སུམ་  
 ཅུ་ཅུ་གསུམ་པའི་གནས་སུ་ལྷེའི་བྱི་དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པ་བྱ་བར་སྐྱེས་པའི་གནས་  
 དང་། ལྷོན་པ་མྱ་ངན་ལས་འདས་རྗེས་ཚེས་ཀྱིས་མྱ་ངན་མེད་ཀྱིས་ཡོན་སྦྱར་ཏེ་  
 དག་བཅོམ་པ་གྲགས་པ་ལ་སོགས་པ་བདུན་བརྒྱས་བཀའ་བསྟུ་གཅིས་པ་མཛད་པའི་  
 གནས་ཀྱང་ཡིན། དེར་ད་ལྷ་མྱ་ངན་མེད་ཀྱི་མཆོད་རྟེན་གྱི་ཤུལ་དང་། དེའི་བྱང་  
 ཤར་ན་བེ་མ་ལ་མི་ཏྲའི་བཞུགས་ཁང་གི་ཤུལ་ཀྱང་ཡོད་པར་གསུངས།  
 ད་ལྷེའི་མཆོད་རྟེན་ཅིག་ཡོད་པའི་ནང་དུ་ལྷོན་པ་དངོས་ཀྱིས་གནང་བའི་ལྷུང་  
 བཟེད་ཅིག་ཡོད། འཛམ་གླིང་ནང་དམངས་གཙོ་ལམ་སྤྱོད་ཀྱང་གནས་འདི་  
 ནས་ཐོག་མར་དར་བར་བཤད། དེ་ནི་ལྷོན་པ་མ་ཐེབས་པའི་སྤྲོན་ནས་དར་  
 ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱས་ཡོད་འདུག ཨ་ཤོ་ཀའི་དོ་རིང་གི་རྩར་རྗེང་བྱུ་ཞིག་  
 ཡོད་པ་དེའི་མིང་ལ་ར་མ་ཨུན་འདྲ་ཞེས་པ། Rama Aunda དེ་ནི་སྤྱུ་  
 ནམས་ཀྱིས་ལྷོན་པའི་སྐུ་བྱས་གསོ་བའི་གནས་རྗེང་བྱུ་དེ་བྱས་པར་བཟོད། སྤྱང་  
 ཅི་ཕུར་སར་མཆོད་རྟེན་གཅིས་ཡོད་པའང་གསུངས་སོ། །



༥ ལུམ་བེའི་ནིའི་ཆལ།

ཅུ་མཆོག་གྲོང་ནས། གོ་རག་པུ་དང་། དེ་ནས་ནི་ཏན་བ་དང་། དེ་ནས་Lumbini  
ལུམ་བེ་ནི་ལ་སྒྲེབས། དེང་སང་བལ་ཡུལ་གྱི་སྟོ་ཕྱགས་རུ་པན་ཏིའི་རྫོང་ཁོང་དུ་  
ཡོད་ཅིང་མིང་ལ་རུ་མན་དེ་ Rumend ཞེས་ཞུ། གནའ་དུས་སུ་མིང་ལ་  
དགའ་བའི་ཆལ་ཞིག་བརྗོད་པར་བཤད། དེ་ཡང་སྟོན་དུས་སུ་རྒྱལ་པོ་  
Devadahaདང་། རྒྱལ་པོ་ Koliya གནིས་ཀྱི་རྒྱལ་སའི་བར་ན་ཡོད་  
པར་བཤད། དེར་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་ལྷུ་མས་སུ་ཟླ་བ་བརྒྱ་ལོན་ཏེ། དཔྱིད་  
ཟླ་ཐ་ཆུང་གི་ཡར་ཆེས་བཅོ་ལྔ་ལ་བབ་པ་ན། ལུམ་གྱི་ཕྱག་གཡས་པས་གིང་མུ་ངན་  
ཆང་མེ་ཏོག་རབ་དུ་རྒྱས་པ་ཞིག་གི་ཡལ་ག་ལ་བབ་ཅུང་སྐབས། ལུམ་ལ་གནོད་པ་  
མེད་པར་མཆན་ཁྲུང་གཡས་ནས་ལྷ་རྩ་སྟེ་ན་བཟའ་དང་བཅས་ཏེ་སྐྱེ་འབྱུངས།  
བལྷམས་མ་ཐག་ས་ཆེན་པོ་རྣམ་པ་དུག་དུག་གཡོས། འོད་ཀྱི་སྒྲུང་བ་ཆེན་པོས་འཇིག་  
རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་ཁྱབ་པར་གྱུར། དེ་མ་ཐག་ཕྱོགས་བཞིར་གོམ་པ་བདུན་  
བདུན་དོར་བས་པར་བདུན་བདུན་འབྱུངས་ཏེ། ང་ནི་འཇིག་རྟེན་འདི་ན་མཆོག་  
གོ་ཞེས་གསུངས་པ་ན། ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་མཆོད་པ་སྒྲུ་ཆོགས་དང་། གང་ཆེ་རྒྱུ་  
གནིས་གཙོ་བོ་བྱིད་བལྷམ་ཆེ། །ས་ཆེན་འདི་ལ་གོམ་པ་བདུན་བཅུད་དེ། །ང་ནི་  
འཇིག་རྟེན་འདི་ན་མཆོག་ཅེས་གསུང་། །དེ་ཆེ་མཁས་པ་བྱིད་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།  
།ཞེས་བརྗོད་བརྗོད་སྟགས་མཇུག་པའི་གནས་ཡིན། དེར་ཆོས་རྒྱལ་མུ་ངན་མེད་



གྱེ་ཚྱེ་རིང་། དེ་ལ་སངས་རྒྱལ་ཕྱོགས་འདིར་འབྱུངས་སོ་ཞེས་ཡི་གེ་བཀོད་ནས་  
 ཡོད་པ་དང་། ལྷ་འཕྱུལ་མའི་སྐུ་བརྒྱན། ལྷོན་པའི་སྐུ་བྱུངས་གསོལ་བའི་ཁྲིན་པ།  
 སྤྱི་ལོ་༡༩༩༥ ཉི་ཨོང་གནའ་རྫས་ཞིབ་འཇུག་པ་ནས་ལྷོན་པའི་སྐུ་བརྒྱན་ཕྱག་མཇུབ་  
 གནམ་ལ་ཀུར་བཞག་དང་། གཞིན་རྒྱ་དོན་གྲུབ་དང་བཙུན་མོ་གྲགས་འཛིན་ལྷོན་  
 བཞུགས་གྱེ་རྫ་སྐུ། ས་གནས་དེར་མི་སྤྱོད་པའི་ཚྱེ་རིང་ལ་ཆེན་པོ་བརྟེན། དུས་རབ་  
 ༡༩ པའི་སྐབས་དབྱེན་གཞུང་གིས་ལྷོན་པའི་གནས་རྒྱུ་མཐུན་ཞིབ་འཇུག་སྐབས་  
 བལ་ཡུལ་དུ་དབྱེན་ཇི་དངོས་སུ་ཐེབས་མ་བཙུག་ཀྱང་། བལ་པོའི་དམག་  
 དཔོན་-Shamsherrana ག་མ་ག་རན་ཞེས་པ་བརྒྱུད་ས་སྤྱོག་པའི་ལས་  
 འགོ་བཙུག་མས་ནས། ༡༩༩༦ ལོར་ཨ་ཤི་ཀའི་ཚྱེ་རིང་དེ་བརྟེན། དེ་རྗེས་  
 དབྱེན་གཞུང་གིས་རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་དབང་Mukkergi ཞེས་པ་དེ་བཏང་  
 ནས་སྐར་ཡང་ཞིབ་འཇུག་གནང་བས་མཆོད་རྟེན་ཆུང་ཆུང་༡༦ ཙམ་བརྟེན།  
 སྐར་རྒྱ་གར་རང་བཙན་ཐོབ་རྗེས། Mukkergi ལ་ ༡༩༩༧ ལོར་  
 མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་གསལ་རམ་བྱེད་རྒྱུའི་ཁས་ལེན་ཐོབ་པ་བཞིན་  
 སྐར་ཡང་ས་སྤྱོག་པས། ༡༩༩༠ དང་ ༡༩༩༡ ལོར་མཆོད་རྟེན་དང་གྲ་  
 གཤམ་གསལ་མང་པོ་བརྟེན་ནས་གནས་དེ་འབྱུལ་མེད་དུ་ངོས་ཟིན་པ་བཤད།



## ༥ དེ་མཇུག་གི་ཚུལ།

Bihar བོ་དཀར་མངའ་ཁོངས་སུ་བཞག་པ། གནས་དེའི་མཆོན་ལ་Bodhgaya  
 རྫོང་གི་ཡུལ་ཞེས་པ་འཕགས་ཡུལ་གྱི་གནས་ཀྱི་གཙུག་ལྷན་ལྟེ་བ་ཡིན། དེ་ནི་འཇམ་བུ་  
 སྤྲེང་གི་ཡུལ་དབུས་སྐལ་བཟང་གི་སངས་རྒྱས་སྤྲེང་མཛོན་པར་བྱང་ཆུབ་པར་སྟོན་  
 པའི་གནས། དེ་མཇུག་དང་བཅས་པ་བྱང་ཆུབ་ཤིང་གིས་བརྒྱན་པ་སྟེ། ཉན་  
 ཐོས་པ་ལྟར་ན་དེ་མཇུག་ལྷན་པ་གྱི་དུ་བསྐྱེད་པའི་དབུས་མ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཤིང་ཡོད་  
 པ་༥ རྒྱ་བཞི་ལ་མཆོད་རྟེན་རེ་རེ་ཡོད་པའི་བར་ན་རྒྱང་གྲགས་ཕྱེད་པར་འདོད་ཅིང་།  
 ཐེག་ཆེན་ལྟར་ན། དེ་མཇུག་གྲུ་གུ་ལྷན་པ་ལ་བྱང་ཆུབ་ཤིང་སྐྱེས་པ། རྒྱ་བཞི་ལ་  
 དེ་མཇུག་ལྷན་པའི་མཆོད་རྟེན་རེ་ཡོད་པ། བར་ན་རྒྱང་གྲགས་རེ་རེ་ཡོད་པ། དེ་ནི་  
 བསྐྱེད་པ་བཟང་པོའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་མཛོན་པར་བྱང་ཆུབ་པའི་གནས་ཡིན་པས།  
 མེ་བདུན་ཆུ་གཅིག་ལ་སོགས་པས་ཀྱང་གནོད་པ་མེད་པར་གནས་པར་འདོད། དེ་  
 ཡང་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་བྲག་རི་མེ་ཏོག་དང་འབྲས་བུས་བརྒྱན་པ་ཞིག་ཏུ་བཞག་པས་  
 པན་དེ་མ་ཐག་རི་དེ་ཉིལ་ལོ། །ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་གསོལ་བ། དག་པོའི་རྩ་བ་ཡོངས་  
 སུ་སྦྱངས་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་ནི་ས་གཞན་གྱིས་བཟུང་བར་མི་རུས་ཏེ། འདི་དང་ཉེ་  
 བར་དེ་མཇུག་མཆིས་ཏེ། དེ་ནི་དེར་བཞུད་ཅིག་ཅིས་ལྷས་ལྷང་བསྟན་པ་བཞིན་  
 གཤེགས་པ་ན། རྩ་འཛོལ་བྱ་གཤེགས་ཀྱིས་རི་སྟོན་དང་ལྷན་ལས་སྤང་བའི་རྩ་འཇམ་  
 ཞིང་རེག་ན་བདེ་བ་མ་བྱའི་མཁུན་པ་ལྷ་བུ་ལྷུང་བའི་སྤྲེང་དུ་སྦྱིལ་ཀྱང་བཅས། སྦྱི་



རྒྱུ་བྱུང་ཚུབ་ཀྱི་ཤིང་ལ་བརྟེན། སྐྱུ་བྱང་པོར་བསྐངས། དུན་པ་མངོན་དུ་བཞག་  
 ནས། རྟོ་རྩེ་ལྷ་བྱེ་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པ་ན། ཐོ་རངས་རྒྱལ་རྩེ་  
 བདུང་དུ་ཉེ་བའི་ཆེ་ཟད་པ་དང་མེ་སྐྱེ་བ་ཤེས་པའི་ཡེ་ཤེས་མངོན་དུ་མངོན་དེ་མངོན་  
 པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས། ཟླ་བ་གསུམ་ལོན་པ་ན་ཆོང་དཔོན་ག་གོན་དང་བཟང་  
 པོས་གཙོ་བྱས་པའི་ཆོང་པ་ལྔ་བརྒྱ་ལ། རྒྱ་སྐར་ཉེར་བརྒྱད་བརྫོང་བྱར་བྱས་པའི་  
 བཀྲ་ཤིས་བརྟེན་པ་ཆོག་སྐྱུ་བཅད་ནས་གསུངས་པའི་གནས་ཡིན། ད་ལྟའི་བརྟེན་  
 པའི་གནས་ཆད་རྫོགས་སྐབས་སྐྱུ་འཇམ་གླིང་གི་རིང་བསྐལ་ཐམས་ཅད་གནས་འདིར་  
 འདུས། དེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐྱུ་དངོས་སྐྱུ་གྱུར་ཏེ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་ཤིང་བྱང་དུ་སྐད་ཅིག་  
 ཅམ་ཞིག་བཞུགས་ནས་ཆོས་སྟོན་ཅིང་། དེའི་ཆེ་ལྷ་མེ་སྐལ་ལྔ་མང་པོ་གྲོལ་བ་  
 འཕྱོང་། དེ་ནས་སྐྱུ་ལས་མེ་འབར་དེ་ཟྱ་ངན་ལས་འདའ་ཞིང་། དེ་ཕྱིན་བརྟེན་  
 པ་མི་གནས་པར་ཡང་གསུངས།

ལྷ སྐྱུ་བ་དཔོན་ཆེན་པོ་པརྩ་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་གནས་འདིར་ཨ་ཏི་ཡོ་ག་ཁྲོང་རྩེ་  
 སྐམ་ཐུན་དོན་འཕགས་ཀྱི་དཀྱུལ་འཁོར་དང་། སྐྱུ་ཏི་ཡོ་ག་བཅའི་དཀྱུལ་འཁོར་  
 དང་། ཡང་ཏི་ཡོ་ག་ཐོད་ཀྱིས་མེས་ཉིད་ཉི་ཟླའི་དཀྱུལ་འཁོར་ཞལ་ཕྱེ་ནས། ཐེག་  
 པ་ཡོངས་རྫོགས་ཡང་དག་བྱང་ཚུབ་མཆོག་གི་སྤྱིང་པོར་བཞུགས་པའི་ཆེ། ཨོ་རྒྱན་  
 ཉིད་སྐྱུ་ལུས་མཁའ་ལྷར་དག་པ་ལ་སོགས་པའི་ཆེ་འཕྱུལ་བརྟེན་པ་དང་། ཐེག་པ་  
 རིམ་དགྱའི་དགོངས་དོན་འབྲེལ་བའི་བརྟེན་བཅོས་གསུངས་པར། རྒྱ་གར་གྱི་



[illegible]



བར་རྩེ་གོ་ལ་གྱི་pala ཕུ་ལ་ཀྱལ་བརྒྱུད་གྱིས་གཟིགས་སྤངས་མཛད་པས་  
 ནང་པའི་སློབ་གཉེར་གནང་ས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། ཨ་ཏི་ཤིའི་སློབ་  
 པ་ཡང་གནས་འདི་ནས་བཞེས་པར་བཤད། ཏུས་རབས་བརྒྱ་གསུམ་པའི་  
 ནང་ Turkish དམག་གིས་བསྟན་པ་བསྐྱབས། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་  
 ཉམས་ཏེ་མཆོད་རྟེན་དང་བཅས་པ་ས་དང་བྱེ་མའི་དགྱིལ་དུ་ཡུན་རིང་ལུས།  
 བྱིས་བྱི་ལོ་ ༡༨༤༩ ལོར་ Sir Alexarder Cunningham སིང་རལ་  
 རན་བྱར་ཀྱན་ནིན་གོ་ཞེས་པའི་དབྱེན་ཅི་མི་དེས་གཙོ་འགན་བཞེས་ཏེ་ལོ་བཞིའི་  
 རིང་ས་དང་བྱེ་མ་རྣམས་སྡོག་སྒྲོར་འབྲུམ་གཉིས་ཙམ་གྱི་འགྲོ་གྲངས་རྣམས་  
 བྱི་ཀྱལ་ཁག་ཏུ་ཡོད་པའི་ནང་པ་རྣམས་གྱིས་ཕུལ་འདུག ས་འོག་ནས་  
 མཆོད་རྟེན་ཁུང་དུ་ཞིག་བརྟེན་པ་དེ་དཔེ་བྱས་ནས་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་དེ་ཉམས་  
 གསོ་བྱས་འདུག དེ་རྗེས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༥༦ ལོར་ཉམས་གསོ་བྱས་འདུག  
 ༡༩༩༠ ལོར་ཏིན་འདུ་ལྷ་མ་Mahant ཞེས་པ་དེ་འབྲུམས་ནས་བཞུགས།  
 རྗེས་སུ་ཁོང་ལྷ་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ་སློབ་མ་མང་པོ་འདུས། སྐབས་དེ་  
 ཏུས་ལྷེ་ལེ་ཁ་ཆེའི་ཀྱལ་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ལེགས་པོ་ཡོད་པས་གནས་དེ་  
 ཁོང་ལ་ཕུལ་འདུག དེ་ནས་འབར་མ་ཀྱལ་པོ་Mindon min-ནས་ཡི་གེ་  
 བཏང་ཏེ་ ༡༩༥༩ ལོར་ཀྱ་གར་དབྱེན་ཇི་སྤྱིད་གཞུང་ལ་བདག་དབང་ཡོངས་  
 རྫོགས་ནང་པ་ལ་དགོས་པའི་སྟན་གསན་ཞུས། དེ་རྗེས་ ༡༩༩༡ སིང་ག་



ལ་ནས་ Anagarika Dharma pala གྲུབ་གནས་སྒྲོར་བྱེད་ནས།  
 གནས་ཆེན་ཡོངས་ཇོགས་ནང་པར་བདག་དབང་ཐོབ་ཕྱིར་ལས་འགུལ་ཅུ་མ།  
 དང་པོ་སིང་ག་ལའི་རྒྱལ་ས་ཀོ་ལོམ་ཕུ། Colombo ཏུ་མ་དྲ་བོ་རྒྱའི་  
 ཆོགས་པ་དབུ་འཇུགས་ཞུས། དེ་རྗེས་ཆོགས་པ་དེ་རྒྱ་གར་ཀ་ལི་ཀ་ཏར་གནས་  
 སྒོ་བྱས་འདུག ཁོང་གི་དང་པོ་ནང་པའི་གནས་ནམས་ཉི་འཆར་བྱས་ཀྱང་  
 གྲུབ་འབྲས་མ་སོན་པས། ག་ཡ་བྲིམས་ཁང་དུ་བྲིམས་གཏུག་བྱས་དགོས་  
 བྱུང་འདུག ༡༩༩༩ ལོར་རྒྱ་གར་གཞུང་དང་བྲིམས་ཁང་གཉིས་ཀ་ནས་  
 དམིགས་བསལ་གྱི་བྲིམས་ཡིག Tha Bodh Gaya timple Ast  
 ཞེས་པ་གཏན་འབེབས་གྱིས་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཆོགས་གསར་ཇུགས་ཞུས།  
 ༢༠༠༣ unesco མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་གྱིས་སངས་རྒྱས་པའི་གནས་  
 ཡིན་པ་ངས་བརྟེན་པ་ཐོག་ World Heritag གནའ་དངོས་རྒྱུད་འཛིན་  
 སྐྱོང་སྐྱོབ་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏན་འབེབས་ཞུས།



༥ གན་རྩོ་ལའི་རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་རང་བྱུང་སྟོན་པའི་སྐུ་བརྒྱན།

དེ་ནི་བྲམ་བེ་ཇ་སའི་བུ་ཆུང་ཤོས་དེས་བཞེངས། དེ་ཡང་ཆེ་ལམ་དུ་ལུང་བསྟན་  
བྱུང་བ། ལྷ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། དྲི་བཟང་དང་། ཅན་དན་གྱི་ལྷ་གུ་རྣམས་གན་རྩོ་  
ལའི་ནང་དུ་གསོག་ལ་ཞིག་ཞག་བདུན་གྱི་བར་དུ་མི་སུ་ཡང་ནང་དུ་མ་བཏང་ན་  
སྐུ་རང་བྱུང་དུ་འབྱུང་ངོ་ཞེས་ཆེས་པ་ལྟར་བཞག་སྐབས། མ་ན་རེ་ངདོ་རྒྱབ་འཆེ་  
བ་ཡིན་ན། ད་ལྟ་འཇིག་རྟེན་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞལ་དངོས་སུ་མཐོང་བའི་མི་ང་  
ལས་མེད། ངས་ལོ་ནི་ཤུ་ལོན་དུ་ས་སྟོན་པ་ལས་དགེ་བསྟེན་མའི་སྡོམ་པ་བླངས་  
པ་ཡིན། ཕྱིས་གཞན་གྱིས་སྐུ་གཟུགས་དེ་བཞིན་གསེགས་པ་འདྲ་བ་དང་མི་འདྲ་  
བ་མི་ཤེས་སོ། །དེ་བས་ན་ངས་པར་སྒོ་ཕྱེ་ཞིག་ཅེས་བེར་བས་སྒོ་ཕྱེ་བ་ན། བཟོ་  
བོ་རྣམས་མི་སྒྲིང་བར་གྱུར་ཏོ། །མ་ན་རེ་སྐུ་འདི་ནི་བཙུམ་ལྡན་འདས་ཅི་འདྲ་བར་  
འདུག་གོ། །འོན་ཀྱང་བཙུམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་དབུའི་གཙུག་ཏོར་མི་མངོན་པ་ལས།  
འདིར་མཐོང་བ་དང་། སྦྱོད་ལམ་རྣམ་བཞི་མཛད་པ་ལས། འདིར་གཅིག་ལས་  
མི་མཛད་པ་དང་། ངག་རྟུ་ཆོས་གསུངས་པ་ལས། འདིར་མི་གསུངས་པ་དང་།  
རྟག་རྟུ་འོད་འཕྲོ་བ་ལས། འདིར་མེད་པའོ། །ཁྱད་པར་བཞི་པོ་འདི་དག་མ་གཏོགས་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་དངོས་དང་འདྲ་བ་ཡིན་པར་བཤད་དོ། །ཞག་བདུན་ལས་གཅིག་  
གི་མ་ཆང་བར་སྒོ་ཕྱེས་པས་བཟོའི་ཁྱད་པར་ཅུང་ཟད་མ་གྲུབ་པ་ནི། ཁ་ཅིག་ཞབས་  
གཡས་པའི་མཐེའུ་ཆུང་ཡིན་པར་འདོད། ཁ་ཅིག་དབུ་སྐྱ་གཡས་སུ་འབྲེལ་བ་ཡིན་



ཕར་འདོད་པས་དེ་གཉིས་ཕྱིས་བཞེངས་པར་མཛད། འོན་ཀྱང་པའི་ཏ་ཁ་ཅིག་གིས་  
 སྐྱེ་ལ་བ་སྤྱད་དང་ན་བཟའ་སྐྱེ་ལ་མ་རེག་པ་གཉིས་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་པར་ཡང་གསུངས།  
 དེའི་འོག་ཏུ་བྲམ་བེ་སྤྱན་གསུམ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲ་ཁང་རྣམས་སྤྱད་གོ་འདུན་ལྟ་བུ་བརྒྱུ་  
 འཆོ་བ་ཏུ་གྱུར་ཞིང་། ཕྱོགས་བཞིའི་དགོ་འདུན་ལ་ཡོ་བྱད་ཀྱིས་མཆོད་པར་  
 བྱས་སོ། རྣང་བརྒན་ཆེན་པོའི་མདུན་ཀྱང་གར་གྱི་མཁན་དབང་ཙོ་ར་པེ་ཞི་བདེའི་  
 གཟེངས་ཏུ་གསུམ་བཞེས་མཁན་ Rabindranath Tagore. ཞེས་པས་  
 ཀྱང་དབང་མེད་དུ་ཡིད་ལ་དད་པ་སྦྱེས་ཏེ་གུས་འདུད་ཞུས་འདུག ཁོང་  
 གི་མི་ཆེའི་ནང་གུས་འདུད་ཞུ་ས་དེ་མིན་བྱང་མེད་ཚུ་ལ་གསུངས།  
 བྱང་ཚུབ་ཤིང་གི་སྒྲོར། རྒྱལ་པོ་སིང་སན་ཀ་ཞེས་པས་ཕྱི་ལོ་ ༦༠༠  
 སྐབས་བྱང་ཚུབ་ཤིང་དེ་རྩ་མེད་བྱས་ཀྱང་ཨ་ཤི་ཀའི་བྱད་མོ་ Sanga Mitta  
 སང་ག་མིང་ཏ། ཞེས་པས་ས་པོན་ཞིག་འབྱེར་ཏེ་སིང་ག་ལའི་རྒྱལ་པོ།  
 Devanampyatisa ལ་ཕུལ། རྒྱལ་པོས་གཙུག་ལག་ཁང་གི་མདུན་  
 Nauradhapura ཞེས་པའི་གནས་སུ་བཏབ་ཏེ་ད་ལྟ་ཡང་མཛལ་རྒྱུ་ཡོད།  
 ཕྱི་ལོ་ ༦༣༠ ནང་ལང་ཀའི་རྒྱལ་པོ་པར་ན་བར་མ་Purnavarma ཞེས་  
 པས་སིང་ག་སྤྱིང་ནས་ས་པོན་ཞིག་དོ་གདན་དུ་བཏབ་ཏེ་སྦྲར་སྦྱེས་པར་བཤད།  
 Sir Alexarder Cunningham སིང་རལ་ཇན་དར་ཀུན་ནིན་གོ་ནིད་  
 དོ་གདན་དུ་༡༨༦༣ ལོར་ཕེབས་སྐབས་ཀྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡལ་ག་གསུམ་མ་རྣམས་



ཕར་གནས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་རྗེས་༡༩༡༡ ནང་ ༡༩༡༣ ལོར་བྱང་ཤིང་ཙ  
 བ་ནས་སྒྲིམས་པ་དང་། སྤར་ཡང་ ༡༩༡༤ ལོར་ཐེབས་སྐབས་ཆར་རྒྱང་  
 ཆེན་པོས་རྩ་མེད་དུ་གྱུར་ཡོད་པ་གསུངས། དུས་རབས་ ༡༩ པའི་ནང་  
 སིང་ག་ལ་ནས་སྤར་ཡང་Anuradha Pura. ཞེས་པས་གདན་ཞུས་བྱས་  
 ནས་ད་ཆར་ལོ་ ༡༩༩ ལྷག་ཙམ་ཡིན། འོན་ཀྱང་༢༠༠༡  
 Forestresrarch Institute Dehra Dun ཤིང་ནགས་ཉམས་ཞིབ་  
 ཁང་ནས་བྱང་ཤིང་ལ་ན་ཆ་ཕྱག་ཡོད་པར་བཤད། ད་ཆར་དེ་ཕྱིར་བཅོས་  
 ཐབས་དང་བྱང་ཤིང་གི་ས་བོན་ལས་ལྗོན་པ་གསར་པའི་འདེབས་འཇུགས་བྱེད་  
 བཞིན་མཆིས། ལོ་རྒྱུས་གཞན་ལས། ཨ་ཤོ་ཀས་བྱང་ཤིང་མེ་ལ་བསྐྱེགས་  
 ཏུ་བཅུག་རྗེས་སྤར་ཡང་སྐྱེས་པས་རྒྱལ་པོ་རབ་ཏུ་དད་ནས། རྒྱན་དུ་བྱང་  
 ཤིང་དུག་ཏུ་མཆོད་པར་བྱས་ནས་བཞུགས། སྐབས་དེར་བཅུན་མོ་རྒྱལ་པོ་  
 དང་ཡུན་རིང་འགྲོགས་པར་འདོད་དེ་བྱང་ཤིང་གི་རྩ་བ་ཤིང་ཆེར་མ་ཅན་གྱིས་  
 ཉམས་པ་བྱས། སྤར་ཡང་རྒྱལ་པོས་ཉམས་གསོ་ཞུས་རྗེས། རྒྱལ་པོ་  
 prasenajait ཅེས་པས་བྱང་ཤིང་གི་རྩ་བ་ལ་རྩ་བ་བསྐྱོར་འདུག དེ་རྒྱལ་  
 པོ་ཨ་ཤོ་ཀས་ཡར་རྒྱས་བཏང་ཡང་། སྤང་ཆེན་གྱིས་གཏོར། སྤར་འཕགས་  
 པ་ལྷ་སྐྱབ་གྱིས་རྩ་བ་གསར་པ་བསྐྱོར་བ་དེས་ཀྱང་སྤང་ཆེན་གྱི་འཇིགས་པ་  
 ལྗོག་མ་ཐུབ་པས། ལྷོགས་བཞིར་མ་དག་ལའི་སྐུ་རེ་རེ་བཞེངས་པས། དེ་



རྗེས་སྒྲུང་ཆེན་གྱིས་འདིགས་པ་མ་བུང་བར་བཤད། ལྷོན་པ་མཉམ་པར་བཞག་  
 སའི་གནས་དེར་vajrasana ཞེས་བཟློད། ལྷོན་པ་མ་ཐེབས་པའི་གོང་  
 ས་གནས་དེའི་མིང་ལ་Uruvela ཞེས་བཟློད་པར་བཤད། བྱེ་ལྷོ་ ༣༠༠ན  
 ལྷོ་མ་གོང་ས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་དབུ་བཞུགས་ཐོག་པོད་གཞུང་དམངས་གཉིས་  
 རས་གསེར་གྱི་ལྷུང་བཟེད་དང་གསེར་གྱི་གཙུག་ཏོར་གྱི་ཏོག་བཙས་གསེར་དུ་བཞེངས།  
 མཆོད་རྟེན་གྱི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་བྱང་རྒྱབ་ཤིང་གི་དབང་པོ་དང་། དེའི་དུང་དུ་འགྲོ་བ་  
 ཀྱན་གྱིས་མ་འདྲིས་པའི་མཛའ་བཤེས་ཆེན་པོ་གང་གི་ཞབས་རྗེས་ཆ་གཅིག་གན་  
 ལྷོ་ལའི་མཐར་སྐྱོར་དུ་སྐུ་སྐྱུ་བ་གྱིས་བཞེངས་པའི་དོའི་དུ་མིག་བྱང་ངོས་སུ་ལྷོན་པ་  
 ཐོག་མར་བྱང་རྒྱབ་ནས་ཞབས་འཆག་པའི་ཤུལ་པ་ལྷོའི་ཕྱང་བ་བཙུག་གིས། ཤར་སྐྱོའི་  
 གཡོན་དུ་སྐྱོལ་མའི་སྐུ་བྱེན་ཅན། མཉམ་མེད་རྩི་བོ་རྩི་ལ་གསུང་དངོས་སུ་འབྱོན་  
 པ་དང་། ཆོས་རྗེ་དམ་པ་ཡིད་བཞིན་ཙོར་བུ་འདིགས་མེད་ཡུན་ཆོགས་མཆོག་གིས་  
 ཕྱག་ཕྱེང་ཡུལ་བདེ། སྐར་རྗེ་ཡི་བཞུགས་གནས་སུ་འབྱོར་བ་དང་། གངས་ཅན་སྐྱེ་  
 འགྲོ་རྣམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་བསགས་པ་སོགས་དགེ་ཆོགས་དུ་མ་ལ་དགོངས་ཏེ། བོད་  
 གཞུང་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་ལྷོན་པའི་སྐང་བརྒྱན་ལ་གསེར་གྱི་ལྷུང་བཟེད་དང་གཙུག་  
 ཏོར་འབུལ་སྐབས་དངོས་སུ་བདུད་རྩི་བབས་པ་ཀྱན་གྱི་མཐུན་སྐང་དུ་བྱུབ་པ་བྱུང་།  
 བྱང་ངོས་དུ་མིག་གི་ཕྱོ་རྩི་ལ་དུ་ཡིད་པའི་མཆོད་རྟེན་རྒྱུད་དུ་དག་གི་ནང་དུ་དབྱ་བཙམ་  
 པ་མང་པོའི་གདུང་བཞུགས་ཤིང་སྐྱ་སེན་སོགས་འཕྲང་ན་ངན་སོང་གི་སྐྱེ་སྐྱེ་ཁོགས་པར་



གསུངས། མདུན་ཕྱོགས་དབུས་མ་འདྲ་བའི་མཆོད་རྟེན་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བའི་གན་  
 རྩོལ་ཞེས་པ་འདི་ནི་སྟོན་པའི་ཞལ་ནས་འོད་ཟེར་སྤྲོས་ཏེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཤིང་མ་ཡིན་པ་  
 རྣམས་བསྟེན་པའི་གནས་ཡིན། ཤིང་ཆོག་པ་རྣམས་ཀྱི་སྟེན་ལ་བ་སྤྲུངས་པའི་སར་  
 ཨ་ཀར་བོ་རྩི་བྱ་བའི་བྱང་ཆུབ་ཤིང་ཞིག་སྤྲོས་པ་དེ་ད་ལྟར་བྱང་ངོས་སྟོར་ལམ་ནང་  
 མའི་ཕྱིན་ཡོད་ཅིང་དེའི་རྩ་བར་ར་ས་ཀྱི་ཡིའི་བྲིན་པ་ཞེས་པ་ནད་སེལ་བའི་སྟོན་ཆུ་ཞིག་  
 ཀྱང་ཡོད་པར་གསུངས།

༥ དུར་བྲོད་ཆེན་པོ་དང་དུས་ཕྱོགས་པ་ནི།

དེ་ནི་དེ་རྩི་གདན་གྱི་གན་རྩོལ་འི་གར་ཕྱོགས་ཀྱི་རྩ་བའི་ཕྱི་རོལ་ན་ཡོད། སྟོན་གཙན་  
 གཟན་སྟོ་ཆོགས་སྟོ་གས་ནས་འཆི་ལ་ཉེ་བའི་ཆོ། རྩལ་པོ་གཙུག་ལག་འཛིན་གྱི་སྟེ་  
 བ་རྩལ་པོ་རྩ་གར་པའི་སྤྲས་མི་མན་རྩི་བཟང་མི་ཞེས་བྱ་བར་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོས་  
 དབང་བསྐྱར་ཆོས་བཤད་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་སྟེ་ལུས་གཙན་གཟན་རྣམས་ལ་  
 སྟེན་པ་བཏང་ཏུ་བཙུག་ཡབ་རྩལ་པོ་ལ་མན་རྩི་བཟང་མིའི་སྟེ་རྩུད་གསུངས་པས།  
 རྩལ་པོ་འཁོར་བ་ལ་ཡོད་སྟེ་ནས་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཆོས་ལ་བཙུགས་ཏེ་ཐེག་པ་  
 ཆེན་པོ་རྩུ་ཆེར་དར་བར་མཛད་པའི་གནས་ཡིན། དུར་བྲོད་དེར་ཁང་ཆུང་ཞིག་  
 གོན་ངོ་འོད་དཀྱིལ་འཁོར་དེ་སྟོབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་བཞེངས་པའི་དུས་  
 འཁོར་སྟོས་བསྐྱངས་ཡིན་པ་གསུངས།



༥ རྩོམ་ཆེ་རྒྱ་མཚན།

Niranjana དེ་ནི་དོན་ཅི་གདན་གྱི་ལམ་ཟུར་གྱི་མ་ལ་རྩུ་བའི་རྩོམ་ཆེ་ཡིན། དེ་ལ་  
 རྩོམ་དལ་བབས་ཞེས་གྲང་བེར། རྩུ་འགྲམ་དེར་སྟོན་པས་ལོ་དྲུག་དཀར་བ་སྤྱད་  
 དེ། ལོ་དང་པོ་གཉིས་ལ་འབྲས་ཉག་མ་རེ། བར་པ་གཉིས་ལ་ཏིལ་ཉག་མ་རེ།  
 མཐའ་མ་གཉིས་ལ་རྩུ་ཐེགས་པ་རེ་གསོལ་ནས་མཁའ་ཁྱབ་གྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་མཉམ་  
 པར་བཞག་པས་སྤྱི་ལུས་རིད་ཅིང་། སྤྱི་ལུས་ལ་རྒྱན་གཤེར་གྲང་མེད་པ་ལྟར་གྱུར་  
 ལ། གྲོང་ཁྱེར་གྱི་གཞིན་རྩུ་དང་། གཞིན་རྩུ་མ་དང་། རྩུགས་ཅིང་དག་འོངས་ཏེ།  
 ཞེ་མ་འདི་ནི་ལོ་སྤྱི་མ་ཡང་འདིར་གནས་ཤིང་ད་དུང་ཡང་འདི་གར་མཆིས་པས།  
 ཅི་འདྲ་ཞིག་ཅེས་རས་བལ་དང་། མེ་ཏོག་དང་། ཤིང་བུ་དག་སྟོན་དུ་བཅུག་པ་  
 དང་། གསེག་མ་འཕྲོར་བར་བྱེད་པ་སོགས་ལ་གསལ་པ་དང་གཟེགས་པར་ཡང་  
 མ་མཇད་ནས་དཀར་བ་སྤྱད་པའི་གནས་ཡིན། གཞན་ཡང་སྤྱི་གསལ་འདིར་མུ་ངན་  
 མེད་གྱི་མཆོད་རྟེན་འགའ་ཞིག་རྩུ་འགྲམ་གྱི་གྲོང་པའི་གསེབ་རྒྱུ་ཡོད་པར་གསུངས།

༥ དུར་བྱོད་བསེལ་བ་ཆེལ།

དོན་ཅི་གདན་ནས་གར་སྟོན་སྤྱི་གསལ་སྤྱི་ལེ་བདུན་ཅུ་མ་གྱི་ས་ན་ཡོད་ཅིང་། རྩུ་གར་  
 པས་Durgashri ཀར་ཀ་ཤིར་ཞེས་བཟློད། དེ་ནི་མཛོད་ལས་གསུངས་པའི་བསེལ་  
 བའི་ཆེལ་ཡིན་པར་གསུངས། མདུན་ངོས་ཀྱི་རི་སྤྲེའས་ན་དཔལ་ལྷན་གཤེར་པའི་  
 སྤྱི་བ་ལྷག་ཀ་པ་ལེ་ཁ་སྤྱི་བས་ཀྱི་དཔྱེའས་ཅན་ལྷག་པ་ངོ་མཆར་ཅན་དེ་ནི་ཐང་ཡིག་



ལས། རྒྱ་གར་ནི་རྗེ་གདན་གྱི་གཡའ་རི་གོང་གི་བྲག་ཕུག་བྱ་བ་ན། ལུ་རྒྱན་གྱ་  
 རུ་པརྒྱ་འབྲུང་གནས་ཞེས་བྱ་བ་སྐུལ་པའི་སྐུ་ཞིག་བཞུགས་ཏེ། ཞེས་གསུངས་པའི།  
 སློབ་དཔོན་པརྒྱའི་སྐུ་བ་གནས་གཡའ་རི་གོང་གི་བྲག་ཕུག་བྱ་བ། སློབ་དཔོན་ཆེན་  
 པོ་ལོ་བཙུ་གཉིས་སུ་བཞུགས་ཏེ། བཀའ་འདུས་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་མཆོའི་སྐུ་བ་པ་མཛད་  
 པའི་གནས་ཡིན།

༥ བ་མེན་ལྔ་བརྒྱའི་འོད་མ་གསལ་བའི་གནས།

སྟོན་པས་ནི་རྗེ་ལྔ་བརྒྱའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་གནས་འཆོལ་དུ་གཤེགས་པའི་ལམ་དུ། ཆོང་  
 དཔོན་གྱི་བུ་མི་ལགས་སྐྱེས་མ་དང་དགའ་སྟོབས་མས་བ་མེན་ལྔ་བརྒྱའི་འོ་མ་བསྐྱེལ་  
 ཏེ་ཉིང་ཁུ་བསེངས་པ་དྲངས་པས་སྐུ་མདོག་གསེར་གྱི་མདངས་སུ་གྱུར་ཅིང་བསྐྱོ་  
 བ་མཛད་པའི་གནས་ནི་རྗེ་གདན་དང་ཉེ་བར་རྗེ་ཏན་གར་ཞེས་པ་ཡིད།

༦ ཆོས་རྒྱལ་མུ་ངན་མེད་ཀྱི་རྒྱལ་ས།

ནི་རྗེ་གདན་དུ་འོངས་པའི་ལམ་དུ་གསྐྱ་བཀལ་མ་ཐག་ Patna པཌ་ཆ་ལ་སླེབས།  
 དེ་ནི་ཆོས་རྒྱལ་མུ་ངན་མེད་ཅེས་པ་ནི་སྤྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཞིག་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོའི་  
 སྐུལ་པ་དགེ་སློང་དབང་པོ་སྤེས་ཐབས་ཀྱིས་ནང་པའི་བསྟན་པ་ལ་བཀོད། རྒྱལ་  
 པོ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་འགྲོད་བཤགས་སུ་འཇམ་བུ་སྒྲིང་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་རིང་བསྐུལ་  
 སྤོང་པོ་ཅན་གྱི་མཆོད་རྟེན་བྱེ་བ་གཅིག་བཞེངས་པ་དེའི་རྒྱལ་ས་གྲོང་ཁྱེར་མེདོག་  
 རྒྱས་པའམ་སྐུ་ནར་བུའི་གྲོང་ཁྱེར་ཞེས་བྱ་བ་དེ་ཡིན། དེར་རྒྱལ་པོའི་ཕྱོད་བྲང་གི་



ཤུལ་དང་། གནའ་དངོས་འགྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་ནང་དུ་སྡོན་གྱི་སྐུ་བརྒྱན་དོ་མཆར་  
ཅན་མང་པོ་དང་། ཟུང་ན་མེད་གྱི་བརྩུན་མོའི་འདྲ་བརྒྱན་ཡིན་ཟེར་བའི་དོ་སྐུ་ཤེལ་  
ལྟར་འཆར་བ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པར་གསུངས།

### ཨ རྒྱ་རི་སྐུ་བ་གནས་ཕུ་ལ་དེ།

Patna-པ་ཏ་ན་ནས་Rajgirར་ཇི་གི་རི་ལ་འགྲོ་བའི་ལམ་དུ་Bihar Sharif  
བེ་དཱར་ཤ་རི་བ་ཟེར་བའི་མེ་འཁོར་བབས་ཚུགས་ལ་སྦྲེབས་ཅིང་། དེ་ནས་རུབ་དུ་  
བཞུགས་ན་བྲག་རི་ལེབ་མོ་ཞིག་མཐོང་བ་དེ་ཨོ་ཏྲ་ཕུ་རིའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཤུལ་  
ཡིན། བོད་གྱི་བསམ་ཡས་མི་འགྱུར་ལྟར་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་ཡང་  
དེ་ལ་དཔེ་བྱས་ཏེ་བཞེངས་པ་ཡིན་གསུངས། གནས་འདི་ནི་གྲུབ་ཆེན་རྒྱ་རི་པའི་  
སྐུ་བ་གནས་ཕུ་ལ་དེ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་པ་ཡང་། དག་ཆོས་ཀྱིས། ཆག་ལོའི་རྣམ་  
ཐར་དུ་ན་ལྷོ་འེ་བྱང་དོས་སུ་ཆ་འཕྲིག་གཅིག་གི་ས་ན་རི་དེ་ཡོད་གསུངས་ཤིང་།  
ན་ལྷོ་འེ་བྱང་དོས་སུ་རི་འདི་གཅིག་ཕུ་མ་གཏོགས་ཡེ་མེད་ལ། རིའི་དབྱེབས་ཀྱང་  
བོད་ཕྱོགས་སུ་མགོ་གྲག་པ་ལྟར་ཡོད་པས་མི་ལོའི་རྣམ་ཐར་དང་ཡང་འགྲེག་ཅེས་  
གསུངས། ཡུལ་དེ་ནི་ཀོ་ཤ་ལ་ཅན་དན་གྱི་སྤང་ཞེས་པ། སྦྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོས་  
ཕུར་པའི་ཆོས་སྐྱོར་མང་པོ་ཞིག་གཏོར་ནས་བཞེས་པའི་གནས་དོ་མཆར་བ་ཞིག་  
ལོ།



༩ དཔལ་ནུ་ལྷོ། Nalanda ཅེ་

Biha- བི་ཏཱ་མངའ་ཁོངས་ Patna པ་ན་ནས་སྤྱེ་ལེ་ ༥༥ སར་  
 ཡོད་༥ གནས་འདི་ནི་འཕགས་པ་ཤུ་རིའི་བུ་འབྱུངས་པའི་ཡུལ་དང་། མཐར་  
 ཤུ་རིའི་བུ་འཁོར་དག་བཅོམ་པ་བྱི་ཕྱག་བརྒྱད་དང་བཅས་ཏེ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་  
 ས་ཡང་ཡིན་ལ། འཕགས་པ་ཤུ་རིའི་བུའི་མཆོད་རྟེན་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་རྒྱལ་པོ་མྱ་  
 ངན་མེད་ཀྱིས་རྒྱ་ཆེར་མཆོད་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་བཞེངས། དེ་  
 གནས་ཕྱིས་ཐེག་ཆེན་གྱི་སློབ་དཔོན་ལྷ་བརྒྱས་གནས་དེར་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་བསྟན་  
 ན་༥ ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་དར་བར་འགྱུར་བའི་མཆོན་མ་གཟིགས་ནས་བྲམ་བེ་སློབ་  
 དཔོན་སྐུ་མཆོད་ཀྱིས་གཙུག་ལག་ཁང་བརྒྱད་བཞེངས་ཏེ། དེར་ཐེག་ཆེན་མཐའ་  
 དག་གི་སྒྲེགས་བམ་བཞུགས་པར་བྱས་སོ། །དེ་ལྟར་ན་གཙུག་ལག་ཁང་ཐོག་མར་  
 འདེབས་པ་པོ་ཆོས་རྒྱལ་མྱ་ངན་མེད། ཆོས་གཞི་དར་བར་མཛད་པ་སློབ་དཔོན་  
 ལྷ་བརྒྱ་དང་། མཐོ་བཙུན་སྐུ་མཆོད། རྒྱས་པར་མཛད་པ་སྐུ་གཙན་འཛིན་བཟང་  
 པོ་༥ ཞིན་ཏུ་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྐུ་བ་ཡིན་པར་གསུངས།  
 སྤྱིར་གནས་དེར་སྤྱོན་དུས་སུ་གཙུག་ལག་ཁང་བརྒྱད་ཅུ་ཙུ་བཞི་དང་། སློབ་དཔོན་  
 ཆེན་པོ་ཨུ་ཏེ་ཤ། མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཛོ། དཔལ་ལྷན་རྒྱ་བ་གྲགས་པ་སོགས་  
 པ་ཞིན་མང་པོ་ཆོས་སྤེལ་ནས་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་གསུངས། རྟེན་ཡང་ཁྱད་  
 དུ་འཕགས་པ་བཞི་བཞུགས་ཏེ། ཇོ་བོ་ཁ་སར་པ་ནིའི་རྩ་སྐུ་དང་། འཇམ་དཔལ་



འཛིང་ཡོན་མའི་ཤིང་སྐྱུ། ཡེ་ཤེས་མགོན་པོའི་དོ་སྐྱུ་རང་བྱོན། སྒྲོལ་མ་རྒྱན་  
 མེད་བྱེས་སྐྱུ་བཙས་སྒྲོན་དུས་སུ་བཞུགས་པར་གསུངས། རྒྱ་ལྗེ་Nalanda ཞེས་  
 པའི་གོ་དོན་ནི་སྤྱད་པ་ལ་གོ་དེ་ནི་ཡོན་ཏན་སྤྱད་པའི་གནས་ཡིན་པས་སོ་  
 །སྒྲོན་པ་གནས་འདིར་ཤེས་སྒྲུབས་ཤུ་རིའི་བྱ་རྗེས་སུ་འཛིན་པར་བཤད།  
 དབྱེན་ཕུག་གི་སྒྲོན་པ་མ་འབྲུངས་གོང་གི་ལོ་༤༥༠དུས་དབུ་འཇུགས་གནང་  
 ཅིང་། འཇམ་གླིང་འདིའི་སྒྲོན་པ་སྒྲོབ་དཔོན་དང་སྒྲོབ་ཕུག་གི་བཞུགས་  
 གནས་སོགས་ཡོད་པའི་དེང་རབས་ཀྱི་སྒྲོབ་གྲུ་དང་མཐུན་པ་ཐོག་མ་དེ་ཡིན་  
 པར་བཤད། དཔེ་མཛོད་ཐོག་བཅུགས་དགུ་ཅན་དང་། སྒྲོབ་ཕུག་ཡང་།  
 གོ་རི་ཡ་དང་། བོད་དང་། རྒྱ་ནག་དང་། སིང་ག་ལ་སོགས་ནས་༡༠༠༠༠  
 དང་སྒྲོབ་དཔོན་༣༠༠༠ ཅུ་མ་རེ་ཡོད་པར་བཤད། དེ་རྗེས་ཁ་ཆེན་རྒྱལ་  
 པོ་Dakhtiyar khilji ཞེས་པས་དགོན་པ་དེ་གཏོར་སྐྱབས་དཔེ་མཛོད་  
 མེ་ཡིས་ཆོག་པ་སྒྲུབ་འགའ་ཞིག་འགོར་བར་བཤད། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་བསྟན་  
 པ་རྒྱབ་ཏེ་མཐར་ས་མིང་ཅུ་ཡང་ངོས་བཞིན་དཀར་བ་གྱུར། ༡༤༡༣ ལོར་  
 དབྱེན་ཅིའི་མི་ Francis ཞེས་པའི་གནའ་དངོས་འགའ་ཞིག་མཐོང་  
 སྟེ་གནས་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པར་ཤེས། དེ་རྗེས་Sir Alexarder  
 Cunningham སིང་རལ་ཇན་དྲར་ཀུན་ནིན་གོ་ཞེས་པའི་མི་དེས་ས་སྒྲོག་  
 ནས་ན་ལེ་ཏེ་ཡིན་པར་ཤེས་འདུག སྒྲུར་ཡང་རྒྱ་གར་རང་བཙན་ཐོབ་རྗེས་



ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ ནས་༡༩༥༦ བར་ས་ཁྲོག་སྡེ་སྡེ་ལས་ལེགས་སུ་བཏང་  
 འདུག། དེ་རྗེས་ ༡༩༥༧ གྱི་ལོར་ Bihar རྒྱེ་ཏར་གཞུང་གིས་བྲིམས་  
 འཆར་ནང་ཀྱལ་སྤྱིའི་སྒྲོབ་གྲ་འཛུགས་ཀྱི་དང་། ཡར་ཀྱས་བཏང་བའི་ཆོག་ས་  
 པ་གསར་འཛུགས་བྱ་ཀྱུང་གོས་ཆོད་བཞག་ཏེ། གཙོ་འགན་བཞེས་མཁན་  
 སྤེད་འཛིན་བྱུང་པ་ཨ་ཁ་ཊི་ལ་ཀ་མ་ Abdul kalam བཀོད་བཞག་མཛད།  
 དེང་རབས་ལྔ་པའི་གོང་གི་དངོས་རྒྱས་རྣེས་མི་འདུག །།

### ལྷ་ཤིང་རྟ་འདྲན་པའི་རྗེས།

རྗེ་གདན་ནས་-Nalanda-ན་ལེན་ཏར་འགྲོ་བའི་ལམ་གྱི་ཕྱེད་ཙམ་དུ་གཡས་  
 གཡོན་ཞིང་དང་ནགས་ཆལ་གྱིས་གང་བའི་ལམ་བྱུང་བྲག་ལེབ་ཞིག་གི་སར་སྟོན་  
 པ་འཁོར་བཅས་བསོད་སྟོམས་ལག་ཤེགས་པའི་ཆོ་ཀྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྤྲོད་པོ་གཡོག་  
 བཅས་ཤིང་རྟ་ལ་ཞོན་ནས་འོང་བ་དང་མཛུལ། སྟོན་པའི་གཟི་བརྒྱུད་མ་བཟོད་དེ་  
 རྟ་རྟ་པོར་ཤིང་རྟ་ལས་བབས་ཏེ་ཕྱག་བྱ་བར་བརྩམས་པ་ན། སྟོན་པའི་བྱིན་  
 རྒྱབས་དང་ཆོ་འཕུལ་ལས་ཤིང་རྟ་འདྲན་དེ་བྲག་གཤོངས་འདམ་ལྟར་བརྗེས་པའི་  
 རྗེས་གསལ་བར་ད་ལྟ་ཡང་མཛུལ་དུ་ཡོད།།



## ༥ རྒྱལ་པོའི་ཁབ།

བོ་དྲུང་མངའ་ཁོངས་དང་ནུ་ལྗོངས་ཁོངས་སུ་ཡོད། རྒྱ་ཇ་གིར་ Rajgir ཞེས་  
པ་མ་ག་དེའི་རྒྱལ་ས་ཡིན། དེ་ལ་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཀྱང་བཟོད། བུ་སྟོན་གྱིས།  
མ་ག་རྟེན་གྱི་བྱེད་ཀྱི་ཐུགས་ཅན་སྟོང་པོའི་ཁབ་ནི་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་པོ། ཞེས་གསུངས།  
དེར་ལྷགས་རིས་བསྐྱར་བའི་དབུས་ཀྱི་ཐང་དེ་ཐམས་ཅད་སྟོན་གྱི་བྱེད་ཀྱི་ཐུགས་  
པོའི་ཤུལ་ཡིན། རྒྱ་ཆུ་གྱི་གནས་དེར་རྒྱ་ཆུ་གྱི་ཀྱན་དགའ་ར་བའི་ཤུལ་དང་།  
རྒྱ་ཆུ་ཡོད་སའི་རི་དེ་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཀྱི་རི་ལྗོངས་ཅན་ཆུ་བོ་ལྷ་ལ། རི་རོས་  
ཡངས་བུ་བའི་ཡིན་གསུངས། བྱེད་ཀྱི་ཐུགས་དེར་སྟོན་པ་འཁོར་བཅས་བསོད་སྟོམས་  
ལ་གཤེགས་པ་ན། བདུད་རྩིས་བྱེད་ཀྱིས་སྒྲུང་ཆེན་འབྲས་ཆང་གིས་སྦྱོས་སུ་བཅུག་  
སྟེ། རྒྱ་ལ་རལ་གྱི་བཏགས་ནས་བཏང་བས། བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔས་ཕྱག་སོར་  
རྒྱ་ལས་སེང་གེ་བཀྱི་བས་སྒྲུང་པོ་ཆེས་ཕྱག་བྱས་པོའི་གནས་དང་། རྩིས་བྱེད་ཀྱིས་  
དགོ་སྟོང་རྣམས་ལ་དབྱེད་བཅོས་པ་མཆོག་བྱང་གིས་བརྒྱུམས་པར་མཇུག་པོའི་གནས་  
ཀྱང་ཡིན། དེ་དང་ཉེ་བཞིན་མཁར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་མ་སྟེས་དགྲའི་པོ་བྱང་  
ཏེ་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་གསར་པ་བྱ་བ་ཡིན།



ལྷ བཀའ་བསྟུ་དང་པོ་མཛད་པའི་གནས་ནི་གོ་རྟེན་ལུག  
 དེ་ལ་འོད་སྤངས་ལུག་དང་འབར་བའི་ལུག་ཀྱང་བཟོད། གནས་དེ་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཏུ་  
 འགོ་བའི་ལམ་དུ་ཚུ་ཚན་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ཉེ་ལོངས་སུ་ Satta pani ས་ཏ་པ་  
 ནི་ཞེས་པའི་བྲག་ལུག་གཅིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། ལྷོན་པ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་  
 དེའི་ཆེ་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་དམ་པའི་ཆོས་ནི་མེ་ཤེ་བའི་དུད་པ་ཅམ་དུ་གྱུར། དག་སྦྲོང་  
 རྣམས་སྡེ་སྦྲོད་གསུམ་གྱི་སྒྲ་ཡང་མི་སྦྲོག་གོ་ཞེས་འཕྲ་བ་བསལ་གྱིར། འོད་སྤངས་  
 ལ་སོགས་དག་བཅོམ་པ་ལྟ་བུ་གནས་དེར་འདུས་ཏེ། ཀྱན་དག་འཛོ་མདོ་སྡེ་བསྟུ་  
 བར་བསྐྱོས། ཆོས་སྒྲ་བ་སང་གའི་ཁྱིའི་སྦྲོང་དུ་དག་བཅོམ་ལྟ་བུའི་རྣམ་སྒྱུར་  
 བཏིང་། དེ་ལ་ཀྱན་དག་འཛོ་སྡེ་མི་རྟག་པའི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས་བྲི་མནན་ནས། འདི་  
 སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པའི་དུས་གཅིག་ན་ཞེས་སོགས་ཆངས་པའི་དབྱངས་ལྟ་བུས་  
 མདོ་སྡེ་བསྐྱགས་པ་ན། དག་བཅོམ་པ་ལྟ་བུས་བསྟུས་སོ། །དེ་བཞིན་ཉེ་བར་  
 འཁོར་གྱིས་འདུལ་བ་དང་། འོད་སྤངས་ཆེན་པོས་མདོན་པའི་སྒྲ་སྦྲོགས་པ་དག་  
 ཀྱང་དག་བཅོམ་པ་ལྟ་བུས་བསྟུས་པའི་གནས་ཡིན།

བྱ་ཁོད་ལུང་པོའི་རི།

རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཀྱི་བྱང་པོས་སུ་བྱ་ཁོད་ལུང་པོའི་རི་པོ་འདི་ཡོད། དེའི་མིང་  
 ཉིན་རྒྱུ་པས། Griddhakuta རྒྱུ་རྒྱ་ཀྱའི་ཞེས་བཟོད། བྱ་ལྷོན་  
 ཞབས་ཀྱིས། དག་པའི་ཞིང་ལྟར་འཛིགས་པ་མེད་པ་སངས་རྒྱས་མང་པོའི་བཞུགས་



གནས་ཏེ་ འདོད་བྱ་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲིལ་གནས་ཀྱི་ཡུང་པོ་ཡོད་པས་བྱ་རྒྱུ་ཡུང་པོ། ལྷ་  
 ལ་སོགས་པ་བསོད་ནམས་འདོད་པ་རྣམས་ཆེས་བརྒྱད་ལ་སོགས་པ་དུས་ཆེགས་སུ་  
 འདུ་བ་བྱ་ཆེར་བྱེད་པའི་རིམ་ལོ། ཞེས་གསུངས། རིམ་བྱ་རྒྱུ་དབྱེ་བས་སུ་  
 སྒྲིལ་ཞིང་། དཀོན་བཅུགས་འདུས་པ་དང་པོ་སྒྲིལ་པ་གསུམ་བརྒྱུན་པའི་སྒྲིལ་གཞི་  
 ལས་ཏེ་ བྱ་རྒྱུ་ཡུང་པོ་འཛིན་ཅི་ནི། ལེ་ཏོག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ས་འཛིན་པ། མེ་ཏོག་  
 དང་། སྒྲིལ་བ་དང་། སྒྲིལ་རྣམ་པ་སྒྲིལ་གནས་དང་ལྡན་པ། ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྷན་ཏེ་ རྒྱུ་དང་གིང་དང་རྩོལ་ན་ཏན་ཅན་གྱི་ཡུང་པོ་རྣམས་གནས་དེར་ཆང་བ་ལས་  
 མིང་དེ་བཞིན་བཏགས་པར་བཤད་དོ། གནས་དེར་བདག་ཅག་གི་སྒྲིལ་པ་དགྲུང་  
 ལོང་བརྒྱད་པ་མེ་སྒྲུལ་ལོར། ས་སྒྲུགས་དེ་བཀོད་པ་ཡུན་སུམ་ཆེགས་པར་བྱེན་  
 གྱིས་བརྒྱབས་ཏེ། ཐུན་མོང་གི་འཁོར་རྣམ་པ་བཞི་དང་། ལྷ་དང་སྒྲུ་དང་ལྷ་མ་  
 ཡིན་དང་། རྩེ་བ་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འཁོར་ས་ཆེན་  
 པོ་ལ་གནས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རིན་ཆེན་འབྱུང་ལྡན་ལ་སོགས་པ་རབ་ཏུ་  
 མང་པོ་ལ། བཀའ་བར་པ་ཤེར་བྱེན་སྒྲིལ་ཕྱག་བརྒྱ་པ་སོགས་མཆན་ཉིད་མེད་པའི་  
 ཆེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བའི་གནས་དང་།

ལྷ་ སྒྲིལ་དཔོན་པར་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ས་སྒྲུལ་པའི་འོད་རིམ་པར་བཅུགས་  
 པའི་པོ་བྱང་དུ་བཞུགས་ཏེ། ཤེས་རབ་ཚེ་ཞིང་དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་  
 རྒྱུ་འབྱུང་ལེན། བདེ་དྲོད་འབར་བར་བྱེད་ཅིང་གོས་མི་དགོས་པ་མེའི་བཅུད་



ལེན། ཡང་ཞིང་མགོ་གས་ལ་རིག་ཅུལ་བསྐྱེད་པ་རྒྱུ་གི་བརྒྱུད་ལེན། ཆེ་  
 རིང་ཞིང་རྟོགས་པ་འཕེལ་བར་བྱེད་པ་ནམ་མཁའ་ཟས་སུ་བཟུང་བའི་བརྒྱུད་ལེན་  
 དང་། ལུས་བརྟན་པར་ཚུགས་པའི་དཀའ་ཐུབ་ཀྱི་རིགས་ཐམས་ཅད་མཛད་  
 པའི་གནས་ཡིན། རིའི་རྒྱལ་པོ་འདི་མེ་ཚུ་རྒྱུ་གསུམ་གྱིས་བསྐྱེད་པ་  
 འཛིག་པའི་ཆེ་ཡང་བར་སྒྲུང་ལ་བློ་བ་དཔུངས་པ་བཞིན་མི་ཞིགས་པར་ངོ་  
 མཚར་མཛད་དུ་བྱུང་བའི་གནས། དེ་ཡི་མདུན་ཐང་དུ་མ་ག་རྒྱ་བཟང་མིའི་  
 རྗེས་བྱའི་བྱལ་ཡོད་ཅིང་དེ་ནས་མར་ལ་འབབ་པའི་རྒྱ་ལ་དཔུངས་ཅན་མའི་  
 རྒྱ་ཞེས་གྲགས་སོ།།

### ལྷ འཛིགས་སུ་རུང་བའི་དུར་བྱོད།

དེ་ནི་སྤྲུགས་ལས་གསུངས་པའི་དུར་བྱོད་བསེལ་བ་ཆལ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་པར་གསུངས།  
 གནས་དེར་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པརྒྱ་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་སྤྱིད་  
 སྤངས་ཏེ། གནས་དེའི་མཆོད་རྟེན་བདེ་བྱེད་བཅུགས་པ་ཞེས་བྱ་བར་སྐྱེ་བྱུང་བརྟེན་  
 ནས་ལོ་ལྔ་ཡི་བར་དུ་སྐྱུབ་པ་མཛད་ཅིང་། མཁའ་འགྲོ་མ་རྣམས་ལ་ཐེག་པ་རིམ་  
 དགྱའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་དང་། སྒྲོབ་དཔོན་རྒྱ་སྐྱུབ་ལ་སོགས་པའི་གྲུབ་  
 ཆེན་བརྒྱུད་ལ་མཁའ་འགྲོ་མ་ལས་ཀྱི་དབང་མོ་ཆེ་མཛོན་སུམ་དུ་བྱོན་ནས་སྐྱུབ་པ་  
 བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྒྲོམ་བྱ་རྣམས་དངོས་སུ་ལུལ་བའི་གནས་ཡིན། དེ་ནི་བཀའ་ཐང་  
 གསེར་ཕྱང་མ་ལས་དྲི་རྩེ་གདན་ནས་དཔག་ཆད་ལྔ་འདས་པའི་ཕ་རོལ་ན་ཡོད་པ་



གསུངས་པ་བཞིན་དེ་རྗེ་གདན་གྱི་རྩོམ་མཆོམས་སུ་ཡོད། དེ་རྗེ་གདན་ནས་རྒྱུངས་  
 འཁོར་ནང་ཚུ་ཆོད་གསུམ་ཙམ་ཕྱིན་རྗེས་གྲོང་གསེབ་ཞིག་ལ་སྒྲེབས། དེ་ནས་རྒྱུང་  
 ཐང་ལ་རི་ཡི་རྩེ་ར་འགྲོ་དགོས། རི་རྩེ་ར་ནི་ཕ་བོང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད། དེ་ད་ལྟར་  
 འཛིགས་སུ་རུང་བའི་དུར་བྱོད་དུ་གྲགས་པ་དེ་ཡིན། དེང་སང་ནི་ཕྱོགས་དེའི་མིང་  
 ལ་ཀྱལ་ལྷ་ལྷ་ར་ཞེས་འབོད་པར་བཤད། སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དགའ་རབ་དེ་རྗེའི་མདུན་  
 སྒྲོབ་དཔོན་འཇམ་དཔལ་བཤེས་གཉེན་དང་། སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་བློ་སིང་ཏ་གཉེས་  
 གྱིས་རྗེ་གསུངས་པ་ཆེན་པོའི་རྒྱུད་ལུང་མན་ངག་དང་བཙས་པ་ཁྱུས་ནས་ཉམས་སུ་སྒྲུངས་  
 ཏེ་འོད་གསལ་གྱི་ལུས་ཐོབ་ནས་གྲུབ་པར་བརྟེན་པའི་གནས་ཀྱང་ཡིན་པར་  
 གསུངས།

### ལྷ་ ལྷ་རྩེ་རྩེ་སྤོ་

Varanasi ཆོས་འཁོར་གནས་ནི་འཁོར་མོ་འཛིག་གི་ཡུལ་ལྷ་རྩེ་རྩེ་སྤོ་ རྩེ་  
 བོ་ལྷ་རྩེ་རྩེ་དང་ཨི་སི་གཉེས་གྱི་བར་དུ་ཆགས་པ་ལ་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་བཏགས་སོ།  
 དེ་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་གྲོང་ཁྱེར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐོག་མ་ཡིན། དེར་ཕྱི་རོལ་པའི་ལྷ་ཁང་  
 བེ་ལྷ་ན་ཐ་བྱ་བ་ཞིག་གི་ནང་རྒྱ་གར་གྱི་ཡི་གེ་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཐམས་ཅད་ལོགས་  
 རིས་སུ་བཀོད་ནས་ཡོད་པར་གྲགས། ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་གནས་དངོས་ནི་  
 ས་ར་ན་ཐ་Sarnatha གྱི་བའི་ཡུལ་དེ་ཡིན། རྩོན་རྩོན་པས་ཆོས་བསྟན་པའི་  
 ཆེ་དྲང་སྤྱང་རྩེ་འཕུལ་ཅན་ཁ་ཅིག་ནམ་མཁའ་ལ་འཕུར་ནས་འོང་བ་ན། སངས་



རྒྱལ་གྱི་གནི་བཟུང་མ་བཟོད་དེ་ས་ལ་བབས་ཏེ་རི་དྲགས་ཀྱི་གཟུགས་སུ་སྐྱུལ་ནས་  
 ཆོས་ཉན་པས་ན། གནས་དེར་དང་སྤྱང་ལྷུང་བ་རི་དྲགས་ཀྱི་ནགས་ཆ་ལ་ཞེས་བཟོད།  
 ལྷ་ཆངས་པས་ནོར་བུ་དང་། བརྒྱ་བྱེན་གྱིས་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་ཕྱི་བས་སྤྱང་དང་  
 ལྷན་པ་ཕུལ་ཏེ་སྤྱོན་པ་ལ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བར་ཞུས་པས། གནས་མཆོག་  
 དེར་འཁོར་ལོ་དམ་པ་བསྐྱོར་བར་ཞུས་གྱིས་བཞེས་ཏེ་གཤེགས་པ་ལས། ས་ཕྱོགས་  
 དེར་རིན་པོ་ཆེའི་བྲི་སྤྱང་བུང་སྟེ། བྲི་དང་པོ་གསུམ་ལ་བསྐྱོར་བ་མཛད་ནས་བཞི་  
 པ་ལ་བཞུགས་ཏེ། འཁོར་ལྷ་སྟེ་བཟང་པོ་ལྷ་བརྒྱད་བྲི་དང་བཅས་པ་ལ། བཀའ་  
 དང་པོ་བདེན་པ་བཞི་ལས་བརྒྱམས་ཏེ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་པོ་བསྐྱོར་བའི་གནས་  
 ཡིན། གནས་དེར་ཆོས་རྒྱལ་མུ་ངན་མེད་གྱིས་བཞེངས་པའི་མཆོད་རྟེན་གྱི་ཤུལ་  
 དང་། སྤྱོན་གྱི་དགོན་ཆེན་ཆགས་པའི་ཤུལ། ཆོས་རྒྱལ་མུ་ངན་མེད་གྱིས་དུས་  
 རབས་གསུམ་པ་ནང་སེང་གའི་ཅན་གྱི་འོ་རིང་སྟོན་གྲགས་ཅན་ཞིག་  
 བཞེངས་པའི་འོ་རིང་ཆག་གྲུམ། ཆོས་འཁོར་ཐོག་མར་བསྐྱོར་བའི་ས་མིག་  
 ད་ལྟར་མཛུལ་དུ་ཡོད་པའི་རྩྭ་མི་ཀའི་མཆོད་རྟེན་གྲུབ་ཏུ་རི་རྒྱལ་བརྒྱད་ཀྱི་སྐབས་སུ་  
 བཞེངས་པ་གསུངས། དེ་ལ་ཁ་ཅིག་གིས་མཆོད་རྟེན་གྱི་མིང་ལ་  
 Dhamavekha stupa ཞེས་བཟོད། དེ་ཨ་ཤོ་ཀས་བཞེངས་པ་  
 བཟོད་ཀྱང་དེ་དཔུང་དགོས། Siralxander Cunningham ཞེས་  
 པའི་དབྱེན་ཇི་མེད་ས་ས་སྤྱོག་སྐབས་ས་འོག་ནས་ Dhamavekha stupa



ཞེས་པའི་ཡིག་གེ་ཞིག་བརྟེན། དེའི་འོག་དུ་ད་ལྟར་ཡོད་པའི་མཆོད་རྟེན་  
དེ་བརྟེན་ད་པར་བཤད།      ར་བའི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཡོད་པའི་གནའ་རྫས་འབྲེམས་  
སྟོན་ཁང་གི་ནང་གོང་གི་དོ་རིང་ཕྱིའི་སང་གའི་ཆག་གུམ་དང་སྒྲིང་བརྟན་རོ་མཆར་  
ཅན་མང་པོ་ཡོད།

༥ ཙ་ཀན་དེའི་མཆོད་རྟེན།

Varanasi ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་སིའི་མེ་འཁོར་བབ་ཚུགས་ནས་ཡར་འོངས་བའི་ལམ་བུར་  
གྱི་མཆོད་རྟེན་ཞིག་པ་སྟེང་དུ་ཁང་པ་ཚུང་དུ་ཡོད་པ་འདི་ནི། སྟོན་པ་ལོ་དྲུག་འདས་  
ནས་དཀར་བ་སྤྱད་པ་ཁོ་ནས་བྱང་ཆུབ་ལ་རེག་ཀྱས་པ་མ་ཡིན་པར་དགོངས་ཏེ། འབྲས་  
ཆེན་སོགས་ཁ་ཟས་རགས་པ་ཡང་གསོལ། ཏིལ་མར་གྱིས་བྱགས་ཤིང་ཆུ་འཇམ་  
པོས་བྲུས་མཇུག་དུ་ས་རིམ་གྱི་བ་འཁོར་ལྷ་སྟེ་མ་དད་པ་གྱུར་ཏེ། ཤེས་ལྡན་དག་  
དགེ་སྦྱང་གོ་ཏ་མ་འདི་ནི་སྟོང་བ་ལས་ཉམས་པ་ཡིན་ཏེ། ད་ནི་འདིས་འབྲས་བུ་ཚུང་  
ཟད་ཀྱང་ཐོབ་པར་མི་ཀྱས་སོ་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བོར་ནས་  
ལྷ་རྒྱུ་རྒྱུ་སིར་སོང་། སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ནས་གནས་དེར་བྱོན་སྐབས། འཁོར་  
ལྷ་སྟེས་དེ་བཞིན་གསེགས་པ་བྱོན་པ་མཐོང་སྟེ། ཡན་ཚུན་དུ་ཕྱག་མི་བྱ་སོགས་  
ནང་བྲིམས་སུ་བཅས་པ་ནམས། སྟོན་པའི་གཟིང་བརྗོད་མ་བཟོད་དེ། ཐམས་  
ཅད་གྱིས་སྟོན་པ་ལ་གུས་པ་དང་བཅས་ཐོག་མར་མཇུག་པའི་གནས་ཡིན། ཕྱིའི་  
ཁང་པ་ཚུང་དུ་དེ་ནི་ལྷ་སྟོན་ཉམས་གྱིས་བྲུས་པར་གྲགས་སོ།



༥ མུ་ལ་གན་རྒྱ་ཀླུ་འཁྱུག་ལག་ཁང་།

ཡུལ་དབུས་སུ་བསྟན་པ་མེད་གི་ལྷག་མ་ཙམ་དུ་གྱུར་ཏེ། ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་  
གནས་ཡིན་པ་ཙམ་ཡང་ཤེས་དགའ་བའི་ཆེ། ལྷོ་ཕྱོགས་སེང་ག་ལའི་སྤང་ནས་  
སྤྱེས་བུ་སྤྱིང་སྤྱོད་སྤྱི་བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་དགེ་བསྟེན་རྣམ་པུ་ལ་བྱ་བ་བྱོན་ཏེ། ལུས་  
སྤྱོག་ལོངས་སྤྱོད་ལ་མ་སྤྱོད་པའི་དགའ་བ་བརྒྱ་ཕྱག་གི་སྤྱོད་ནས་དང་སྤྱོད་ལྷུང་བ་རི་  
དྲགས་ཀྱི་ནགས་ཆ་ལ་འདིར་མུ་ལ་གན་རྒྱ་ཀླུ་འཁྱུག་ལག་ཁང་དང་མ་དུ་བོ་རྒྱུ་འཁྱུག་  
ཆོས་ཆོགས་བརྒྱགས། སེང་ག་ལའི་སྤང་གི་དགེ་འདུན་རྣམས་སྤྱོད་དངས་ཏེ། སྤྱིར་  
ཡང་ཡུལ་དབུས་མ་ག་རྣམ་ཤུག་འདི་དག་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཀྱལ་མཆོན་གྱིན་པ་རྣམས་  
མིག་གིས་མཐོང་བར་གྱུར་ཅིང་། ཡུལ་མང་པོར་གཟུགས་ལག་ཁང་དང་དགེ་འདུན་  
གྱི་སྤྱོད་བརྒྱགས་ཏེ། ཀྱུ་གར་དུ་བསྟན་པ་ཕྱི་དར་གྱི་འགོ་བརྒྱམས། གཟུགས་ལག་  
ཁང་དེར་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་རུས་ཆོན་པ་གཉིས་ཡོད་པའི་གཅིག་ནི་དོ་འཇོག་ཡུལ་ནས་  
ཐོབ་ཅིང་། གཅིག་ནི་ལྷོ་ཕྱོགས་དཔལ་གྱི་རི་ནས་རྒྱུད་པ་སྤྱོད། རིན་པོ་ཆེའི་གཟུ་  
དང་དོ་སྤྱོད་དུ་བརྒྱག་པའི་ཕྱི་ལ་འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱོད་རུས་ཡིན་ནོ་བའི་ལཱ་ཉིས་  
སྤྱོད་སྤྱོད་དུས་ཀྱི་ཡི་གེ་བཏབ་པ་བཅས་རྒྱུད་པས་ཤིན་ཏུ་འབྲུལ་མེད་ཡིན་ནོ།



༥ གྲོང་ཁྱེར་རྩ་མཆོག་གྲོང་ནི།

Gorakhpur གོ་ར་ཕུག་ནས་སྤྱི་ལེ་ ༥༥ ས་ན་ཡོད། དེང་སང་མིང་  
 ལ་མ་ཐ་ཀུའུ་ལེ་ཟེར་ཞིང། kasia ཞེས་གྲང་བཟོད་པར་བཤད། དེ་ཡང་  
 གདུལ་བྱ་དྲག་འཛིན་གས་ཆེ་བ་རྣམས་འདུལ་བའི་ཕྱིར་ནམ་གྱི་ཆ་སྦྱད་ཟླ་བ་རིལ་  
 རྒྱབ་པའི་ཆོ། ཞིང་སྤྱི་ལེ་བྱང་གི་དུང་དུ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ལས་སྟོད་  
 གཡོགས་བསལ་ཏེ། དགེ་སྦྱོང་དག་སྟོས་ཤིག་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མཐོང་བ་ནི་  
 རྟོད་པར་དཀའ་བ་ཡིན་ནོ། །འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་དྲག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན་  
 ཏེ། འདི་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གསུང་གི་ཐ་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་སོགས་གསུངས་  
 རས་དགོངས་པ་ཡོངས་སུ་མྱུང་ན་ལས་འདས། ཞག་བདུན་གྱི་བར་ལྟ་དང་མི་རྣམས་  
 ཀྱིས་མཆོད་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པས་མཆོད་ཅིང་། དེ་ནས་གུད་ཀྱི་བུད་མེད་རྣམས་  
 ཀྱིས་སྒྲ་བྲེ་བཟུང་། གཞིན་རྒྱ་རྣམས་ཀྱིས་ཁྱོགས་ཀྱིས་བཏེགས། སྤྱི་གདུང་གི་  
 རྟོང་འོག་ནས་ལྟ་རྣམས་ཀྱིས་མཆོད་དེ། སྤྱི་ལེ་བྱང་གི་ཆ་ལ་ནས་གུད་ཀྱི་དབུ་བྱུན་  
 བཏགས་པའི་མཆོད་རྟེན་གྱི་དུང་དུ་སྦྱར་བྱངས། སྤྱི་གདུང་གིང་བལ་གྱི་འདབ་  
 མས་གཡོགས། རས་བྱང་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་མང་པོས་དཀྱིས། ལྷགས་ཀྱི་སྒྲོམ་  
 དུ་བཅུག་ དྲི་ཞིམ་པོའི་འབྲུ་མར་གྱིས་བཀང་སྟེ། དྲི་ཞིམ་ལྡན་པའི་ཞིང་གི་རྟོང་  
 དུ་བཞག་པ་ནས་མེ་སྐར་བར་བརྩམ་པ་ན་སྐར་བར་མ་རྒྱས་སོ། །འོད་སྤངས་འཁོར་  
 དང་བཅས་པ་བྱོན་ནས་ཕུག་མཆོད་སོགས་གྲུབ་སྐབས་མེ་རང་འབར་བར་གྱུར།



སྐྱ་གདུང་ཁྱུགས་འབྲུལ་མཛད་རྗེས་ཆོམས་མཆེ་བ་བཞི་དང་གདུང་རུས་ལས་རིང་  
 བསྐྱེལ་ཡུངས་འབྲུ་ལྟ་བུའི་གངས་མེད་འབྲུངས། ཆོམས་མཆེ་བ་བཞི་ལས། གཅིག་  
 ཙུག་སྐུ་ལྟའི་འཛིན་ཏེན་དང་། གཅིག་ཆོག་འཛིན་ཡིད་འོང་གི་གྲོང་ཁྱེར། གཅིག་  
 ཀ་ཡིང་ཀའི་རྒྱལ་པོའི་ཡུལ། གཅིག་གྲོང་ཁྱེར་སྐྱ་སྐྱོགས་ཀྱི་སྐྱ་ཡི་རྒྱལ་པོའི་མཆོད་  
 པོའི་ཏེན་དང་། སྐྱ་གདུང་བྲེ་བོ་བརྒྱད་དག་ལས། བདུན་འཛམ་བུ་སྐྱེང་པས་མཆོད་  
 པོའི་ཏེན་དུ་བྲོ་བ། གཅིག་ནི་གྲོང་ཁྱེར་སྐྱ་སྐྱོགས་ཀྱི་སྐྱ་ཡི་རྒྱལ་པོས་མཆོད་པོའི་  
 ཏེན་དུ་ཁྱེར་བོའི་གནས་བཅས་ཡིན། དེ་ཡང་སྐྱ་གདུང་ཁྱུགས་ལ་ཕུལ་བོའི་གནས་  
 དངོས་ནི། རམ་ལྷ་ར་རམ་གུད་ཀྱིས་དབུ་རྒྱན་བཅིངས་པོའི་མཆོད་ཏེན་གྱི་ཤུལ་  
 དེ་ཡིན་གསུངས། ད་ལྟོ་འང་རྩ་མཆོག་གྲོང་གི་མཆོད་ཏེན་གཙོ་བོ་དང་གུད་ཀྱིས་  
 དབུ་རྒྱན་བཅིངས་པོའི་མཆོད་ཏེན་གྱི་ཤུལ་སྐོགས་ཡོད། དེ་ཡང་ལོ་ ༡༠༠ ཙམ་  
 ས་འོག་དུ་ལུས་ཀྱང་ཕྱི་ལོ་ ༡༨༥༦ ལོར་སྟོན་པ་མྱ་ངན་འདའ་ཚུལ་སྟོན་  
 པོའི་སྐྱ་དེ་བརྟེན་འདུག དེ་རྗེས་ཕྱི་ལོ་ ༡༨༦༡ དང་ ༡༨༦༣  
 སྐབས་Sir Alexarder Cunningham སིང་རལ་ཇན་བྲར་ཀྱན་ནིན་  
 གོ་ནས་ཞིབ་འཇུག་གནང་སྟེ་རྩ་མཆོག་དུག་དངོས་ར་འཕྲོད་བྱུང་བར་བཤད།  
 ༡༨༨༥ འཛམ་སྐྱེང་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོགས་ནས་གནའ་བོའི་དངོས་རྩལ་  
 སྤུང་སྐྱོབ་ཁོངས་སུ་བཞག།



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

[illegible]

ལྷ བཅོམ་པོ།

Uttar Pradesh ཡུ་ཏྲ་པར་དེ་ཤི་མངའ་ཁོངས་ Balrampur བལ་རམ་  
 དུར་དང་ཉེ་བར Saravasti སྤལ་ཕྱ་སྟེ་བུ་བའི་མཉན་ཡོད་ཀྱི་གནས་དེ་ཡོད།  
 ལྷར་མའི་ད་རམ་སྤུ་ལ་དང་ཉེ་བར་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བུ་ཤེད་ཀྱི་ཆ་ལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱོན་  
 གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བའི་ཤུལ་ཡོད། དེ་ནི་སྦྱོན་མཉན་ཡོད་ཀྱི་གྲོང་དུ་བྱིས་བདག་སྦྱོན་



པ་ཞེས་བྱ་བ་ལ་བྱ་རབ་སྒྱུན་ཞེས་པ་བསྟན་ནམས་ལུན་སྤྲུལ་མཆོག་གས་པ་ཞིག་བྱུང་། ནར་  
 སོན་པ་ནས་བཟུང་རང་གི་རྒྱན་གོས་བསྟོན་ལོངས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ཡངས་པ་མེད་  
 པར་གཞན་ལ་སྟེར་ཞིང་། བྱུང་པར་མགོན་མེད་ནམས་ལ་རྟག་ཏུ་བྱམས་པ་ཞིག་  
 བྱུང་བས། མེད་ལ་ཡང་མགོན་མེད་བས་སྒྱུན་དུ་གྲགས། དེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་  
 འཁོར་དང་བཅས་པ་ལ་གཙུག་ལག་ཁང་ལུལ་བ་དང་རྟག་ཏུ་མཆོད་ཅིང་བསྟོན་བཀྱར་  
 ཞུ་བར་འདོད་ནས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ལ། སྟོན་པས་ཀྱང་ཞལ་གྱིས་བཞེས་སོ། །དེ་  
 ནས་སྟོན་པའི་བཀའ་བཞིན་གྱི་རིའི་བུ་མཉན་ཡོད་དུ་ཕྱིན། རྒྱལ་བྱེད་གཞོན་ནུ་  
 ལས་ནགས་ཆལ་ནམས་ཉོས་ཏེ་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཆུང་ཐེག་ནམས་བཏབ། རྒྱལ་  
 བྱེད་གཞོན་ནུ་ཡང་དད་པས་སྒྲོ་ཁང་བཙུགས་ནས་ལུལ། དེའི་ཆེ་མུ་སྟེགས་ནམས་  
 ཞེ་སྤང་གིས་གཙུག་ལག་ཁང་བཙུག་ཏུ་མ་བཅུག་པར། གྱི་རིའི་བུས་རྩུ་འཕུལ་གྱིས་  
 མུ་སྟེགས་ནམས་ཆར་བཅད་དེ་ནང་པའི་གྲལ་དུ་བཀོད་ནས་གཙུག་ལག་ཁང་བཙུགས་  
 པའི་གྲོགས་ལྷ་ནམས་ཀྱིས་བྱས་པས་གོགས་མེད་དུ་གྱུབ་ཅིང་། གཙུག་ལག་ཁང་  
 དེར་སྟོན་པ་འཁོར་བཅས་སྒྱུན་བྱངས་ཏེ་བསྟོན་བཀྱར་ལུན་སྤྲུལ་མཆོག་གས་པ་ཞུས། དེར་  
 སྟོན་པ་དངོས་ལོ་ཉི་ཤུ་དང་། རི་དྲགས་འཛིན་མའི་ཤར་གྱི་ཀྱན་དགའ་རྩ་བར་  
 དབྱར་ལྷ་སྟེ་ཁྱིམ་བསྐྱོམས་པས་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙུང་ལྷ་བཞུགས། མཆོག་བྱུང་གཉིས་དང་།  
 ལྷ་སྟེ་བཟང་པོ། གནས་བཟན་བཅུ་དྲུག་ འོད་སྤྲུངས། འཆར་ཀ རྟ་བུལ་ལ་  
 སོགས་པ་སྟོན་པའི་འཁོར་གྱི་གཙོ་བོ་ཉན་ཐོས་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ཅུ་ཞེས་གྲགས་པ་དེ་



ཀྱན་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་གནས་དེར་ཡུན་རིང་དུ་བཞུགས། སངས་རྒྱུས་ཀྱིས་ཆོ་འཕུལ་  
 ཆེན་མོ་བསྟན་པའི་གནས་ཀྱང་དེ་ཡིན་པར་གསུངས། གཙུག་ལག་ཁང་གི་  
 མཆན་དུའང་རབ་སྦྱོན་དང་རྒྱལ་བྱེད་གཞིན་ཅུ་གཉིས་ཀའི་མིང་ནས་དངས་ཏེ་རྒྱལ་  
 བྱེད་ཆལ་མགོན་མེད་ཟས་སྦྱོན་གྱི་ཀྱན་དགའ་རྩ་བ་ཞེས་བཏགས་སོ། །ཕྱོགས་དེ་  
 ནས་བྱང་དུ་བཞུགས་ན་སོ་ཕག་གི་ལྷགས་རི་ཞིག་པོ་སྒང་བརྒྱད་ལྟ་བུར་མཐོང་བ་དེ་  
 མཉན་ཡོད་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཤུལ་ཡིན་པར་གསུངས་སོ། །

ལྟ་མཉན་ཡོད་དུ་ཆོ་འཕུལ་བསྟན་པའི་རྟོགས་བརྗོད།

རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྤྱིང་པོ་ལ་རང་དང་ཡབ་གཅིག་པའི་སྦྱོན་དུ་གྱུར་པ་ཀྱ་ལ་ཞེས་  
 བྱ་བ་མུ་སྟེགས་སྟོན་པ་དུག་ལ་ཏྲ་ཏུ་མོས་པ་ཞིག་རིམ་གྱིས་སངས་རྒྱུས་ལ་དད་  
 པ་སྦྱོས་སུ་རེ་ནས། སྟོན་པ་དུག་དང་བཅོམ་ལྡན་འདས་འཁོར་བཅས་སྦྱོན་དངས་  
 པར་ཡང་ཡང་བསྐྱལ་ལོ། །ཇི་ཞིག་ན་སྟོན་པ་དུག་དང་བཅོམ་ལྡན་འདས་འཁོར་  
 བཅས་ཀྱ་ལའི་བྱིམ་དུ་སྟོན་ཅིག་འཛོམས་པ་ལ། སྟོན་པ་དུག་གལ་གྱི་གོང་དུ་བཞུད་  
 ཀྱང་འོག་ན་འདུག་པ་ལྟར་གྱུར་པ་ལ་བྱིས་ཏེ་དཔེན་པར་ཆོ་འཕུལ་སྟོན་པའི་གཤམ་  
 ལ་ཞུགས་སོ། །དེ་ནས་མཛོན་པའི་ང་རྒྱལ་གྱིས་བདག་ཅག་ཏུ་འཕུལ་གྱི་མཐུ་  
 ཆེའོ་སྙམ་སྟེ་རྒྱལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྤྱིང་པོའི་རྩེ་དགེ་སྦྱོང་གོ་བྱུང་མ་དང་ཏུ་འཕུལ་  
 འགན་དུ་བཙུག་པར་འཆལ་ཞེས་བཟུང་བ་ལ། རྒྱལ་པོས་ཀྱང་བཅོམ་ལྡན་འདས་



ལ་ཁུས་པ་ལྟར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པ་ན། རྒྱལ་པོའི་ཁབ་དང་། ཡངས་པ་ཅན། ཀློག་མ་  
 རྟེན། སྤར་རྒྱ་སི་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤོན་སོགས་སྐྱེ་བོ་མང་པོའི་ཆོག་ས་བཅས་མཉན་  
 ཡོད་དུ་འདུས་ཏེ་ཆོ་འཕུལ་འགྲན་པའི་གནས་སུ་བྲི་བ་གཤམས་པ་ལ། བཅོམ་ལྡན་  
 འདས་ཀྱིས་ཆེམས་ཤིང་ས་ལ་བརྩུགས་མ་ཐག་དཔག་བསམ་གྱི་སྤྲོན་པ་ཡལ་ག་དང་  
 ལོ་མ་རྒྱས་པ་དེ་མ་ཐོག་པ་ཅམ་གྱིས་དུག་གསུམ་ཞི་ནས་བདེ་བས་ཆེམ་པར་གྱུར་  
 བར་མཇད་དོ། །དེ་ནས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ནས། ཨེ་མ་བཅོམ་ལྡན་འདས་  
 ཀྱིས་ཆོ་འཕུལ་ནི་བསྟན་ཟེན་ན། ད་ནི་སྤོན་པ་དུག་པོ་བྲིད་ཅག་གི་རེས་སུ་བབས་  
 པས་སྤོན་ཅེས་བསྟུལ་བ་ན། གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གྱུ་འཕུལ་བྱེད་ཅིང་སྤུས་ཀྱང་  
 རྩུ་འཕུལ་བསྟན་མ་རྒྱས་པར་མགོ་བོ་སྦྱང་དེ་གནས་སོ། །དེའི་ཆེད་དེ་བཞིན་གསེགས་  
 པའི་སྐྱེའི་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ་ཁ་དོག་རྣམ་པར་བཀྲ་བ། སྤོན་  
 ཤིང་དང་། མེ་ཏོག་དང་། འབྲས་བུ་རབ་དུ་རྒྱས་པའི་རི་གཉིས་ལ། བཟའ་བརྟུང་  
 གི་ཆོག་ས་བཟོད་དུ་མེད་པར་སྤུལ་ཏེ་འགྲོ་བ་སྤྲོ་ཆོག་ས་པ་རྣམས་ཆེམ་པར་མཇད།  
 ཡང་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་རིན་པོ་ཆེའི་རྩིང་ངོས་བཞིར་ཡུར་བ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་བརྒྱད་  
 ཡོད་པར་སྤུལ་ཏེ་ཆུ་འབབ་པའི་སྤྲ་ལས་ཆོས་ཀྱི་སྦྱང་བྱངས་མི་བཟད་པ་སྤོགས་པས་  
 འགྲོ་བ་རྣམས་ཆེམ་པར་མཇད་པ་སོགས་སྤུལ་པ་སྤྲོ་ཆོག་ས་དང་། མཐར་བཅོམ་  
 ལྡན་འདས་ཀྱི་སེང་བྲིའི་ངོགས་ནས་སྒྲུང་པོ་ཆེའི་སྐད་ལྟ་བུའི་སྤྲ་བྱང་ཞིང་། དེ་  
 མ་ཐག་སྤོན་པོ་ལྟ་བྱང་བས་སྤོན་པ་དུག་གི་བྲི་བ་ཞིག་ཅིང་། གཞོད་སྤྲོན་ལག་ན་



དེ་རྗེས་མེ་འབར་བའི་མཆོན་ཆ་གནས་པས། ལྷོན་པ་དུག་གིས་ཏུ་འཛིགས་ཤིང་  
 བྱོས་པར་གྱུར་ཏོ། །དེ་ལྟར་མཆུ་ཟླ་བའི་ཆོས་གཅིག་ནས་བཅོ་ལྔའི་བར་ཆོ་འཕྲུལ་  
 རྣམ་པ་སྣ་ཆོག་གས་པ་བསྟན་ཏེ་ལྷོན་པ་དུག་པོ་འཁོར་བཅས་དང་། གཞན་ཡང་གདུལ་  
 བྱ་མང་པོ་མངོན་མཐོ་དང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་ལ་བཀོད་པར་མཛད་པའི་གནས་ཡིན་  
 རོ།།

ལྷ བྱང་ཁ་ས་ལྷ་བབས་ཀྱི་གནས།

Uttar Pradesh ཟུ་ཏར་པར་དེ་ཤིང་མངའ་ཁོངས་Sankashy-སན་  
 ཀན་སི་ཡ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་སང་ཁ་ས་ལྷ་བབས་ཀྱི་གནས་ཞེས་  
 བཟོད་། དེ་ཡང་བོད་ཟླ་དགུ་པའི་ཆོས་ཉེར་གཉིས་ཉིན་ལྷོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་  
 གང་གི་ཡུམ་སྐྱེ་འཕྲུལ་མ་ལྟ་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་བ་བཞེས་པ་ལ་ཆོས་གསུངས་ཕྱིར་ལྷ་གནས་  
 སུམ་ཅུ་ཅ་གསུམ་དུ་ཕེབས་ནས། ལྷ་བདག་ཀར་པོ་ལྷ་བྱའི་དོ་ལེབ་ལ་བཞུགས་ཏེ་ལྷའི་  
 ཆོག་གས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཆོས་བསྟན་པ་དང་། ཡུམ་བདེན་པ་ལ་བཀོད་དེ་དབྱར་  
 ཟླ་བ་གསུམ་དུ་བཞུགས་པའི་ཆོ། རྒྱ་པོ་གསལ་རྒྱ་པ་དང་འཁོར་རྣམ་བཞི་ལ་སྟགས་  
 པ་སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱིས་ལྷོན་པ་ཡུན་རིང་པོར་མཛུལ་བའི་སྐབས་མ་རྟོན་པར་ཡིད་སྐྱེ་བས།  
 མོང་གལ་བྱའི་བརྒྱད་མེ་ཡུལ་དུ་བྱོན་པར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན་ལྷོན་པས་ཞལ་  
 གྱིས་བཞེས། བརྒྱ་བྱེན་གྱིས་བེ་རྒྱ་དང་གསེར་དངུལ་གྱི་སྐས་བཅུ་གས་ཏེ་ཆོངས་  
 དབང་གཉིས་ཀྱིས་ལྷོན་པའི་སྐྱའི་གཡས་གཡོན་ནས་གདུགས་དཀར་དང་རྩ་ཡབ་



བཟུང་ཞིང་ལྟེ་འཁོར་ཆོག་ས་དང་བཅས་ཏེ་གྲོང་ཁྱིམ་གསལ་ལྡན་གྱི་སྤྱི་ཚལ་དུ་  
 བབས་པ་ན་སྤྱི་བོ་ཀུན་ལོང་བ་མིག་རྟོན་པ་ལྟར་དགའ་བ་དང་བདེ་བས་ཕྱོགས་ཀུན་  
 ཏུ་ཁྱབ་པར་མཛད་པའི་གནས་ཡིན།། ༡༩༤༣ ལོར་Sir Alexarder  
 Cunningham སིང་རལ་ཇན་དྲར་ཀུན་ནིན་གོ་གིས་ས་སྤྱོག་གནས་ཞིབ་  
 འཇུག་གནང་ཏེ་ངེས་པ་བརྟེན་པར་བཤད།།

༥ ཡབ་སྐུ་མཛུ་བའི་གནས།

དེ་ནི་ཀ་པེ་ལ་ཏུ་སྤྱོད་ཁོངས་ཏེ་ལེ་ཏུ་བནས་ཏེ་ཕྱོགས་སུ་སྤྱི་ལེ་འཚམ་གྱི་སར་ཡོད་  
 པར་བཤད། དེ་ཡང་བཅོམ་ལྡན་འདས་སངས་རྒྱས་ནས་རིང་པོར་མ་ལོན་པ་ན་  
 ཡབ་རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་མས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཏུ་སྐྱུར་དུ་བྱོན་ཅེས་འཕྲིན་བསྐྱར་ཡང་  
 སྟོན་བན་མས་སྟོན་པ་དང་མཛུ་བ་ལས་བྱིམ་ནས་ངེས་པར་འབྱུང་སྟེ་ཆངས་པར་  
 སྤྱིད་པ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱས་སོ། །སྐྱུར་ཡང་རྒྱལ་པོ་ཕྱགས་སྤྱི་སྟེ་སྟོན་པ་སྐྱུར་དུ་  
 བྱོན་ཅེས་འཆར་ཀ་ལ་འཕྲིན་བཏང་བ་ཕྱིར་ལོག་ནས། ད་ལྟའི་ཞག་བདུན་ན་སྟོན་  
 པ་བྱོན་བར་འབྱུར་རོ་ཞིས་ཞུས་པ་ན། རྒྱལ་པོ་རབ་ཏུ་དགའ་ནས་ནི་གྲོ་རྟོན་ཀུན་  
 དགའ་རྒྱ་བགས་རྒྱ་བཞེངས་ཤིང་ཕེབས་ལམ་རྣམས་བདེ་བར་བཅོམ་པ་ལ། བཅོམ་  
 ལྡན་འདས་ནས་མཁའ་ནས་བྱོན་པར་མཛད་དོ། །དེ་ནས་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་རིན་  
 པོ་ཆེའི་བྲི་ལ་བཞུགས་ཤིང་རྒྱལ་པོ་འཁོར་བཅས་ཀྱི་ང་རྒྱལ་གཞིམ་པའི་ཕྱིར། སྤྱལ་  
 པའི་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་ཆངས་པ་དང་བརྒྱ་སྤྱོན་སོགས་ལྟེ་ཆོག་ས་དཔག་ཏུ་མཛད་



ཕ་ལ་ཆོས་བསྟན་ཅིང་རྒྱལ་པོ་མ་ཐར་བ་ལས་སྟོན་པས་རྒྱལ་ཆེན་བཞི་ལ་བཀའ་བསྟོན་  
 ཏེ་ནང་དུ་བཅུག་པ་ལ་ཆོས་བསྟན་ཏེ་བདེན་པ་མཐོང་། གཞན་ཡང་ཟས་དཀར་དང་།  
 བྲོའོ་ཟས་དང་། བདུད་ཅིའི་ཟས་དང་། བཟང་ལྡན་སྒྲིག་སྒྲུ་པ་རྣམས་རབ་  
 ཏུ་བྱུང་སྟེ་ཆོས་གོས་དང་ལྗུང་བཟེད་ཐོག་ས་པས་ས་གཞི་ཁྲབ་པར་གྱུར་ཏོ།།

### ལྷ ཡུལ་བཅོམ་བརྒྱུག

དེ་ནི་Agra ཡག་ར་ནས་སོང་ན་ Mathura མ་ཐུ་ར་ལ་སླེབས། དེ་ནི་བཅོམ་  
 རྒྱལ་གི་ཡུལ་ཏེ་ད་དུང་ཡང་གྲོང་ཁྱེར་ཆེ། དེར་སྟོན་པ་ཡང་ཕྱོན་ཅིང་འཕགས་  
 པ་ག་ནིའི་གོས་ཅན་ཀྱང་ཡུན་རིང་བཞུགས། སྟོན་རྒྱལ་བསྟན་གིན་ཏུ་དར་བའི་  
 གནས་ཡིན། དེར་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་གི་ནང་དུ་ཕྱོགས་དེ་ནས་རྟེན་པའི་སྐུ་བརྒྱན་  
 རྣམས་བཞུགས། འདིར་བྲག་ཕུག་བཀའ་སློང་ཞེས་པ་ན་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོས་རྩོ་  
 རྩེད་བྱེད་སྤྱི་དྲུག་ལ་འཁོར་ཞལ་ཕྱེས་ནས་ཞག་བདུན་དུ་སྐྱབ་པ་མཛད་པའི་གནས་  
 ཀྱང་ཡོད་པ་གསུངས། བཅོམ་བརྒྱུག་གི་བྱང་གཞུ་དང་ཡ་མུ་ནིའི་བར་གྱི་ཡུལ་དེ་  
 རྣམས་ནི་ལྷ་ལེན་གྱི་ཡུལ་ཡིན། དེ་ནས་རྟེ་ལི་ལ་སླེབས་པ་ཡིན་ནོ།།



དེ་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཇམ་གླིང་ནི་བདེའི་དེད་དཔོན་  
 དམ་པ་ ༥ གོང་ས་རྒྱལ་དབང་ཐམས་ཅན་མཁྱེན་པ་བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཆོ་མཆོག་  
 གི་བཞུགས་གནས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ Dharamsala ན་རམ་ས་ལ་ཞེས་མཆོན་གྱི་སྟན་  
 པ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ། བོད་གངས་ཅན་པའི་ཆོས་སྤྱིད་ཀྱི་ལྷ་གནས། རིས་མེད་  
 ཀྱི་དམ་པ་མང་པོའི་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་པའི་གནས་མཆོག་དེ་དང་ཉེ་བའི་ཀྲང་ར་  
 kangraནི། གནས་ཆེན་ཉེར་བཞིའི་ནང་གི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ Jalandhara ཇ་  
 ལན་རྒྱ་ར་བྱ་བའི་གནས་དེ་ཡིན། དེ་ནི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོའི་སྐབས་གནས་ཀྱང་ཡིན་  
 ཏེ། ཐང་ཡིག་ལས། ངའི་མིང་པོ་པར་བཤད་བྱ་བ། ད་ལྟ་ཇ་ལན་ར་རའི་དུར་ཁྱོད་  
 དུ་སྤྱོད་པ་མཛད་ཀྱིན་བཞུགས་ཡོད་ཅེས་གསུངས། གནས་ཀྱི་གཙོ་བོ་དེ་དང་སང་  
 རྗེ་ཡག་མོའི་གནས་སུ་ངོས་འཛིན་ནས་རྒྱ་གར་བ་དང་བོད་མི་མང་པོ་གནས་མཇལ་  
 དུ་ཕེབས་བཞིན་པ་ཡིན། མཇལ་རྒྱ་གཙོ་བོ་ལྷ་ཁང་རྒྱང་དུ་ཞིག་གི་ནང་མགོ་ལྷ་བུའི་  
 རྗེ་ཡི་ལྷ་རྒྱ་དེ་ཡིན། ལྷ་ཁང་གི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་རྗེ་ཡག་མོའི་སྐུ་རྒྱང་དུ་ཞིག་ཀྱང་  
 འདུག ཀྲང་ར་ནས་རྒྱང་ཕྱིན་ན་རྗེ་ལ་ཅིང་ངམ་ཇ་ལ་མུ་ཁི་བྱ་བར་སྐྱེབས། དེ་ན་  
 རྗེ་ལ་མེ་འབར་དང་རྒྱ་ལ་མེ་འབར་ཞེས་ལྷ་ཁང་རྒྱང་དུ་གནིས་ཀྱི་ནང་མར་མེ་ལྷ་བུའི་  
 མེ་རྒྱང་དུ་རྗེ་གསེབ་ནས་འབར་བ་མཇལ་རྒྱ་འདུག བཀའ་བསྟུ་གསུམ་པ་མཛད་  
 པའི་གནས་ཀྱང་ཡུལ་འདིའི་གཙུག་ལག་ཁང་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཡིན་པར་གསུངས།



༥ ཟ་ཏོར་ཡུལ་གྱི་མཆོ་པ་སྒྲུབ།

Dharamsala ར་རམ་སར་ལ་ནས་མན་ཏི་ལ་སྒྲེབས། དེར་གྲོང་ཁྱེར་ནང་ལྷ་  
ལྷམ་མུན་རྩ་བ་ཆེར་མའི་དོང་དུ་བཅུག་སའི་ས་དོང་མངལ་རྒྱ་ཡོད། དེ་ནས་  
Rawalsar རེ་ལྷ་སར་རམ་མཆོ་པ་སྒྲུབ་ལ་སྒྲེབས། གནས་དེ་ནི་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་  
པོ་ཉིད་ཀྱིས་ཟ་ཏོར་ལྷ་ལྷམ་མུན་ར་བ་དཔོན་གཡོག་རྣམས་ལ་ཡོག་རྣམ་གསུམ་གྱི་  
ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྐྱོར་བ་ལ་བརྟེན། ཡབ་ཟ་ཏོར་རྒྱལ་པོ་གཅུག་ལག་  
འཛིན་གྱི་ཐུགས་ལ་མ་བབས་ནས། སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དངོས་སུ་གསོན་སྤྲེག་གནང་  
སྐབས་༥ འབྲུང་བ་མེ་ཡིས་མ་ཆོག་པའི་ཁར། ཏིལ་མར་ཐམས་ཅད་རྒྱ་མཆོ་  
ཆེན་པོ་གཅིག་ཏུ་སོང་བའི་དབུས་སུ་པད་སྤྲོང་ཆེན་པོ་སྐྱེས་པའི་སྤྲོང་སྐྱེ་ལྷ་བས་ཆོག་  
མེ་ཤེས་པ་ཞིག་ཏུ་སྐྱུ་ལ་ནས་ཟ་ཏོར་རྒྱལ་ཁམས་ཐམས་ཅད་ཆོས་ལ་བཀོད་པའི་གནས་  
ཡིན་༥ རེ་རྩེར་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དང་ལྷ་ལྷམ་མན་རྩ་བ་ཆེར་སྐྱབ་ཕུག་ཡོད། རྒྱས་  
པར་ཐང་ཡིག་སོགས་ལ་གཟིགས་པར་ཞུ།

༥ ཀུ་ལུ་ཏ།

ཡང་ན་རམ་ས་ནས་མན་ཏི་ལ་སྒྲེབས། དེ་ནས་རྒྱངས་འཁོར་ལས་Kullu ཀུ་  
ལུ་ལ་སྒྲེབས། གནས་དེ་ནི་གནས་ཆེན་ཉེར་བཞི་ནང་གི་ཀུ་ལུ་ཏ་ཡིན་པར་གསུངས།  
དེར་བོད་ཀྱི་དགོན་པ་དང་ཆང་པ་མང་པོ་འདུག ནད་ལ་ཕན་པའི་ཁུ་ཆ་ཡང་འགའ་  
ཞིག་ཡོད།



ལྷ སན་ཇེ།

Lucknow ལག་རྩོམ་ནས་jhansi འཇན་སེ་དང་དེ་ནས་Bhilsa རྩེ་ལ་ས་དེ་  
ནས་ Sanchi སན་ཅི་ལ་སྤྲེལ་ས། vidisha བེ་རྩ་ཤི་ཡང་བཟོད། Delhi  
རྩལ་ས་རྩེ་ལི་ནས་ཕྱིན་ན་ Agra དེ་ནས་ Gwalior དེ་ནས་jhansi-བརྩུད་  
ནས་སན་ཅི་ལ་སྤྲེལ་ས། དེར་མུ་ངན་མེད་ཀྱིས་བཞེངས་པའི་མཆོད་རྟེན་ཐམས་  
ཅད་ཀྱི་གཙོ་བོར་གྲགས་པ་སན་ཅིའི་མཆོད་རྟེན་ཞེས་དབྱེ་བས་བྱུང་པོ། མཐའ་  
ནས་དོའི་དུ་མིག་ཅན་གྱི་རྩ་བས་བསྐྱར་ཞིང་། དེའི་ཕྱོགས་བཞིར་ངོ་མཆར་ཅན་  
གྱི་སྒོ་བཞི་དང་ལྔ་ན་པ། སྒོ་རྣམས་ཀྱི་སྤྲེང་དུ་སྒྲོན་པའི་སྒྱུས་རབས་ལས་སྒྲུས་  
པའི་མཇུག་པ་རྣམས་འཁོར་ལོ་དང་པར་སྤྲོ་སྒྲགས་ཅི་མོ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་སྒོ་ནས་  
མཆོན་ཐུབ་པར་བྱས་ཡོད། དུས་རབས་གསུམ་པ་ནས་བཅུ་གཉིས་བར་ནང་  
པའི་བརྟན་པ་རྒྱ་ཆེར་དར། ད་ལྟ་ཡང་གནས་དེར་མཇུག་མ་ཐག་སྒྲོན་བརྟན་  
པ་དར་བའི་ཆོར་སྒྲུང་སྤྲེལ་བས་ཐུབ་གསུངས། གཞན་ཡང་སྒྲོན་པའི་ཞབས་  
རྩེས་དང་བཞུགས་ཁྱི་སྒྲགས་ཡོད་ཀྱང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༩ བར་གནས་དེར་  
དོ་སྒྲུང་སྒྲུས་ཀྱང་བྱས་མེད། གནས་དེའི་མཆོད་རྟེན་དང་པོ་དེ་ཨ་ཤོ་ཀས་  
བཞེངས་། ཨ་ཤོ་ཀའི་དོ་རིང་དེ་སྒྲོ་སྒྲོའི་ཕྱོགས་སུ་ཡོད། དེ་དུས་རབས་  
གསུམ་པར་བཞེངས། ཨ་ཤོ་ཀས་ཡུལ་དེའི་བུ་མོ་ཞིག་དང་འགྲོགས་ཏེ་བུ་  
ཞིག་དང་བུ་མོ་ཞིག་འབྲུངས། དེ་གཉིས་ཕྱིས་སུ་སིང་ག་ལ་ཕྱེ་བས་པར་བཤད།



མཆོད་རྟེན་གཉིས་པ་དུས་རབ་གཉིས་པར་བཞེངས། མཆོད་རྟེན་གསུམ་  
པའི་ནང་ཤུ་རིའི་བྱད་དང་མོའུ་འགལ་བའི་སྐྱ་རུས་ཡོད་པར་བཤད།

༥ ཡེ་ལོ་རྒྱ།

Ellora ཡེ་ལོ་རྒྱ་ནི་-Maharashtra-མ་དྲ་ར་ཤ་ཏྲིའི་མངའ་སྡེ་Auran-  
gabad ཡེ་རང་རྒྱ་ཏྲིའི་རྫོང་དང་རྟེ་བར་ཡོད། གནས་དེ་ནི་འཕགས་པ་ཐོགས་  
མེད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཆབ་བྱམས་པ་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་སུ་སྐྱབ་པའི་གནས་ཡིན་པར་གསུངས།  
དེ་ཡང་ཡེ་ལོ་རིའི་བྲག་ཕྱག་རྣམས་ནི་སྤྱི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་དྲུག་པ་ནས་བརྒྱད་པའི་བར་  
གྱུར་བྱེད་བརྒྱད་ཀྱི་སྐབས་སུ་བྱུང་བར་བཤད། ཡང་ཁ་ཅིག་གིས་བྲག་ཕྱག་  
༡ རས་༡༢ བར་ནང་པའི་བྲག་ཕྱག་ཡིན། དེ་རྣམས་དུས་རབས་ལྔ་པ་  
ནས་བདུན་པའི་བར་བཞེངས་པར་བཤད། ༡༣ རས་༣༧ བར་རིན་རྟེ་  
རྣམས་ཀྱི་བྲག་ཕྱག་ཡིན། ༣༠ རས་ ༣༩ བར་jan་རྟེན་གྱི་རྒྱ་ཁང་ཡིན།  
དེ་རྣམས་དུས་རབས་བརྒྱད་པ་དང་བརྒྱ་པའི་ནང་བཞེངས་པར་བཤད། དེ་  
ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་ངོ་མཆར་མད་དུ་བྱུང་བའི་ཀེ་ལ་ཤན་ཐུ་སྟེ། གངས་རིའི་མགོན་  
པོའི་རྒྱ་ཁང་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ཅིང་། དེའི་རྒྱ་ཁྱོན་ལ་སྤྱིད་དུ་བྱ་ ༡༦༥ དཔངས་ལ་  
བྱ་ ༧༦ ཡོད་པ་བྲག་རྩེ་ལ་པོ་གཅིག་ལས་རྟེན་དང་བརྟེན་པར་བཅས་པ་གྲུབ་པའི་  
གཙུག་ལག་ཁང་བྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན།



## ༥ ཡ་ཇན་ཏ།

Ajant ཡ་ཇན་ཏ་ནི་ཨེ་ལོ་རྒྱ་དང་མངའ་སྡེ་གཅིག་པ་ཡིན། དབྱིན་ལྷོ་ན་མ་  
 འབྲུངས་གོང་གི་ལོ་ ༣༠༠ ནས་དུས་རབས་དུག་པའི་བར་བཞེངས་པར་བཤད།  
 ཡ་ཇན་ཏ་ཞེས་ཕྱི་བྲག་སྐྱེལ་ལ་ནང་གཙུག་ལག་ཁང་དང་བྲག་ཕུག་སྒྲོ་ཆོགས་བཞེས་  
 ཉེར་དགུ་ཙམ་ཡོད། དེ་ཡང་བྲག་ཕུག་ཡང་གྲངས་ ༡ ནས་ ༥ བར་དང་།  
 ༡༡ ནས་ ༡༩ བར་དང་། ༣༠ ནས་ ༣༥ བར་དང་། ༣༥ དང་༣༩  
 བཅས་དགེ་སྦྱང་དང་། དག་ཚུ་ལ་སྐྱོན་ཐེག་པ་གཉིས་ཆར་གྱི་དག་འདུན་རྣམས་  
 གྱི་བཞུགས་གནས་ཡིན། བྲག་ཕུག ༧ དང་ ༡༠ དང་༡༧ དང་ ༣༦ དང་  
 ༣༧ བཅས་གཙུག་ལག་ཁང་རེ་དེ། དེ་མིན་རྣམས་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་བཟོས་  
 མ་གྲུབ་ནས་ལུས་པ་ཡིན། རོ་མཆར་ཆེ་བའི་བྲག་ཕུག་རྣམས་ཀྱི་ནང་གི་ཀ་  
 གདུང་སྐྱོན་ཀྱང་བྲག་རྩེ་ལ་པོ་གཅིག་ལས་བཟོས་པ། ལྷེ་བ་རིས་ལ་སྒྲོན་པའི་སྐྱེས་  
 རབས་རི་མོ་རོ་མཆར་བས་བརྒྱན་པ། རོ་བ་ལས་གྲུབ་པའི་སྒྲོན་པའི་སྒྲུང་བརྒྱན་  
 དང་། ཁྲུང་ཆེན་ལ་སྐྱོན་པའི་གཟུགས་ཀྱི་བཀོད་པ་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་འཇམ་སྐྱེང་  
 ན་སྒྲོན་གྲགས་ཆེ་ཞིང་། གནས་མཇལ་བ་དང་བཟླ་བསྐྱོར་བ་རྒྱན་མི་ཆད་པ་བཞུད་  
 པ་ལགས། གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཅུའི་གནས་ཡིན་པར་གསུངས་མཁན་ཡང་ཡོད། དེ་  
 ཡང་སྐྱེ་ལོ་ ༡༩༡༧ དབྱིན་ཇི་ཇོན་པ་སྐྱག་གསོད་དུ་ཕྱིན་པ་ཞིག་གིས་གནས་  
 དེ་མཐོང་འདུག།



༥ བེ་གྲ་མ་གྱི་ལའི་གཙུག་ལག་ཁང་།

ད་ཆར་Bihar་བེ་ཏ་མངའ་ཁོངས་ཀྱི་ BhagalPur ཟུང་ག་ཡུར་རྫོང་  
ནས་སྤྱི་ལེ་ ༥༠ ཡི་ས་ན་ཡོད། དུས་རབས་བརྒྱད་པའི་ནང་ཀྱལ་པོ་  
རྣམ་པུ་ལ་ཡིས་བཞེངས། སྐབས་དེ་དུས་ན་ལེན་ཏ་ཉམས་པའི་སྐབས་ཡིན་  
པར་བཤད། སྤོན་ཀྱལ་པོ་དཔལ་ལྡན་ཆོས་སྦྱང་གི་དུས་ནས་བཟུང་ཀྱལ་རབས་  
ལ་ཙམ་གྱི་རིང་སྤྲགས་ཀྱི་སྦྱོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་རེས་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ས་པ་དང་། དེ་  
རྗེས་ཀྱལ་པོ་རྣམ་པུ་ལའི་དུས་སྦྱོབ་དཔོན་སངས་ཀྱས་ཡེ་ཤེས་ཞབས་དང་། དེ་  
ནས་རིམ་པར་ལང་ཀ་ཀྱལ་བ་བཟང་པོ། བུམ་ཟེ་སྦྱོབ་དཔོན་དཔལ་འཛིན། ར་  
ཤ་བ་ད། སྐལ་ལྡན་གྲགས་པ། ལཱ་ལི་བཇྟ། མེ་ཐུབ་ལྷ་བ། ནག་པོ་དམ་ཆེན་གོ་  
རྗེ། ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ར་གཤི་ཏ། བོ་རི་རྩ་ཏ། ཀ་མ་ལ་ར་གཏ་པོ་རྩི་རྩ་ཏ་སྤགས་སྦྱོབ་  
དཔོན་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་ཐ་མ་གཉིས་མ་གཏོགས་གཞན་རྣམས་ཀྱིས་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་རེ་  
བསྟན་པ་བསྐྱེད་ས། ཀ་མ་ལ་ར་གཤི་ཏའི་རྗེས་སུ་མཁས་པ་སྒོ་དུག་ཕྱོན། དེའི་  
རྗེས་སུ་སྤྲགས་ཀྱི་སྦྱོབ་དཔོན་མང་དུ་ཕྱོན། མཁས་པ་སྒོ་དུག་གི་རྗེས་སུ་མར་མེ་  
མཇད་དཔལ་ཡེ་ཤེས་ཕྱོན་ཏེ་ལོ་བདུན་ལ་མཁན་པོ་མཇད། དེ་ནས་རྩ་ན་ར་གཤི་  
ཏ། དེ་རྗེས་ཡུ་མ་ར་ཇ། རུ་རྩ་ཨ་ཀ་ར་གུས་ཏ། ཆོས་འབྱུང་ཞི་བ་རྣམས་ཕྱོན།  
དེ་རྗེས་ཁ་ཆེན་པའ་ཆེན་ཤུ་ཕྱེ་ཕྱོན། དེ་ནས་བེ་གྲ་མ་གྱི་ལའི་གདན་རབས་རྒྱབ་  
པར་གསུངས། དེ་ཡང་དུས་རབས་བརྒྱ་གཅིག་ཙམ་ལ་ཀྱལ་པོ་Ramapala



ར་མ་པ་ལ་ཞེས་པའི་སྐབས་དགེ་ཆེན་ ༡༦༠ ཅམ་རེ་དང་སྟོབ་ཕུག་  
 ༡༠༠༠ ཅམ་རེ་ཡོད་པའི་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྟོབ་སྒྲིང་ཆེ་ཤོས་སུ་གྱུར་པར་བཤད།  
 ༡༧༦༠ ནས་ ༡༧༦༩ བར་པར་ན་མཐོ་སྟོབ་ཀྱིས་འགན་འཁུར་ནས་ས་  
 སྟོག་འདོན་ཞུས། དེ་རྗེས་༡༧༧༣ ནས་༡༧༩༣ བར་རྒྱ་གར་གཞུང་གིས་  
 ས་སྟོག་ནས་དངོས་རྒྱུ་མང་པོ་བརྟེན་འདུག གནས་དེར་སྟོན་དུས་སུ་བྱད་  
 དུ་འཕགས་པའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གུ་བཞི་པ། འོག་ནས་ཆུ་དང་རྩུང་གང་མོ་  
 འགོ་ས་འོད་པ་ཞིག་བྱས་ཡོད་པར་བཤད། གནས་དེ་ནས་བརྟེན་པའི་དངོས་  
 རྒྱུ་རྒྱུ་མང་པོ་ལྟར་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་དུ་བཞག་ཡོད།

### ༥ བར་རྩ་མཆོག་གྲོང་།

དེ་ནི་བཅའ་ཁྲིམས་ཕྱར་ནས་སྟོན་ཏེ། དེ་ནས་བར་རྩ་མཆོག་གྲོང་རམ་མ་དུ་མུ་མེ་ལ་སྟེབས།  
 དེ་ནི་གནས་ཆེན་ཉེར་བཞི་འུ་ཅི་ཅི་ Kamarupa ཀྱི་མ་རྩུ་པ་ཡིན་པ་དང་།  
 སྟོན་དུས་སུ་མདོ་སྐབས་གཉིས་ཀྱི་བརྟེན་པ་རྒྱ་ཆེར་དར་བའི་གནས་ཡིན་པར་  
 གསུངས།

### ༥ དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྐྱུངས་ཀྱི་མཆོད་རྟེན།

Andhra Pradesh ཡན་རྟེན་པར་རྟེ་ཤིའི་མངའ་སྐོངས་སུ་ Guntur  
 རྒྱན་ཏུར་ཞེས་པའི་ཉེ་འབྲམ་ཤིང་རྒྱ་ཁྲ་བྱ་བའམ་Amaravati ཡ་མར་ཤི་  
 ཞེས་པའི་ཡུལ་དེ་ནི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པས་དཔལ་ལྷན་འབྲས་སྐྱུངས་ཀྱི་མཆོད་རྟེན་



གྱི་འོག་ཏུ་ཆོས་དབྱེངས་གསུང་གི་དབང་ཕུག་དང་སྤྲུག་དང་དཔལ་ལྷན་གྱི་སྐར་གྱི་  
 དཀྱིལ་འཁོར་ལེགས་པར་སྐྱུལ་ནས་དེ་རྗེ་སེང་གའི་བྲི་ལ་བཞུགས་ཏེ། ཆོས་ཀྱི་ལ་  
 རྒྱ་བ་བཟང་པོ་དང་གཞན་ཡང་ཀྱུ་ལ་པོ་དགུ་བཅུ་ཅུ་གཤམ་ལ་སོགས་པ་སྐལ་བ་དང་ལྷན་  
 པའི་འཁོར་རྒྱམས་ལ་ཕྱ་བའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཀྱུ་ལ་པོ་སྤྲོད་ཕྱག་བཅུ་གཉིས་པ་དཔལ་དུས་  
 ཀྱི་འཁོར་ལོ་གསུངས་པའི་གནས་ཡིན། དེ་ཡང་མ་དག་པའི་སྤྲང་ངོར་འབྱུང་བཞི་  
 ལས་གྲུབ་པ། དབྱེ་བས་གྲུ་གསུམ་པ་གཅིག་ཏུ་བཤད་ཀྱང་། དག་པའི་སྤྲང་ངོར་  
 ཆོས་དབྱེངས་གསུང་གི་དབང་ཕུག་དང་དཔལ་ལྷན་གྱི་སྐར་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ་སྤྲང་  
 རྒྱུ་། ལོ་སྐར་རེ་ལ་སྤྲོ་རང་དབྱེ་ནས་ལས་ཅན་རྒྱམས་ལ་བྱེན་གྱིས་སྒྲོབ་ཅིང་དངོས་  
 གྲུབ་སྟེར་བར་གསུངས། གནས་དེར་ཀྱུ་ལ་པོ་ཨ་ཤོ་ཀས་མཆོད་རྟེན་ཞིག་  
 བཞེངས་། དེ་ནི་ཕྱི་ལོ་ ༡༧༥༤ ལོར་ས་སྤྲོག་ནས་ཉམས་གསོ་བྱས་འདུག་  
 གནས་འདི་ནས་ཐོན་པའི་ཕུག་དཔེ་རིགས་ ༣༣ དབྱེན་ཇིའི་ཀྱུ་ལ་ས་  
 London ལོན་ཏོན་ནང་ཡོད་པར་བཤད།

ཨ རྩོ་ཕྱགས་དཔལ་གྱི་རི་ནི།

རིའི་མིང་ལ་Maha cetiya མ་དུ་སེང་གི་ཡ་ཞེས་བཟློད། དེ་ནི་དཔལ་ལྷན་  
 འབྲས་སྤྲངས་ནས་ཚུ་ཆོད་གཅིག་ཅམ་གྱི་སར་ནས་ཚུ་ཐོག་ཏུ་སྐར་ཡང་ཚུ་ཆོད་  
 གཅིག་ཅམ་གྱི་ཐོག་ཕྱིན་པས་Nagarjunakondaན་གར་གོན་ཏུ་བ་སྤྲོ་བས།  
 དེ་ནི་ལང་ཀར་གསེགས་པའི་མདོ་དང་། ང་པོ་ཆེའི་མདོ་དང་། འཇམ་དཔལ་ཕྱ་



རྒྱུད་སྟོགས་ལས་རྒྱལ་བའི་བཟུང་པ་ལ་སྟོན་པ་གཉིས་པ་ལྟ་བུར་ལུང་བཟུང་པ་དཔལ་  
 མགོན་འཕགས་པ་སྐུ་སྐྱུབ་དེ་ཉིད། ལོ་བརྒྱད་དང་ཉི་ཤུ་ཅ་དགུར་གནས་དེར་བཞུགས་  
 ཏེ་ཉན་བཤད་བསྒྲུབ་པ་དང་། གཙུག་ལག་ཁང་དང་མཆོད་རྟེན་གྱི་བ་བཞེངས། དག་  
 འདུན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱར་ཞིང་སྐུ་སྟོགས་མི་མ་ཡིན་གྱི་དོན་མཛད་པ་དང་། ལུ་སྟོགས་  
 གྱི་ཚོ་ལ་བ་བསྒྲུག་པ་སྟོགས་མཛད་ནས་རྒྱལ་བའི་བཟུང་པ་སྦྱིད་དང་ཁྱད་པར་ཐེག་པ་  
 ཆེན་པོའི་བཟུང་པ་ལ་སྐུ་དྲིན་ཟླ་མེད་པར་མཛད། མཐར་རྒྱལ་པོ་བདེ་སྦྱིད་གྱི་བུ་  
 རབ་བྱས་ལ་དབུ་སྦྱིན་པར་སྦྱུལ་ཏེ་བདེ་བ་ཅན་དུ་གསལ་གསལ་གྱིང་། མ་འོངས་པ་སྐུ་  
 ལུས་ལ་འཇུག་སྟེ་བཟུང་པ་སྦྱེལ་ཞིང་འགྲོ་བའི་དོན་མཐའ་ཡས་པ་མཛད་པའི་གནས་  
 ཡིན། །

### ལྟ་རེ་གྲུ་ར།

ལྟ་ཕྱགས་དཔལ་གྱི་རིན་ས་ Guntur-གུན་དུར་དང་། དེ་ནས་མ་རྟ་ར་སི་བརྒྱད་  
 དེ་Ramesvaraར་མེ་གྲུ་ར་ལ་སྦྱེབས། དེ་ནི་གནས་ཆེན་ཉི་ཤུ་ཅ་དགུར་བཞུགས་པའི་གཙུག་  
 ཡིན་པར་གསུངས།

### ལྟ་རྩོ་འཇོག་གི་ཡུལ།

དེ་ནི་ཨ་མ་འབར་སར་དང་ལ་ཏོར་བརྒྱད་ར་ཕལ་པོན་ཏེ་དང་དེ་ནས་ཏག་སི་ལ་ལ་  
 སྦྱེབས། དེ་ནི་རྩོ་འཇོག་གྱི་བའི་ཡུལ་སྟེ་སྟོན་རྒྱ་གར་གྱི་རིག་གནས་ཀྱན་གྱི་འབྱུང་  
 ཁུངས་དང་། གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་དུག་གི་རྒྱལ་བུ་ནམས་ལོན་ཏན་ལ་སྦྱོབ་དུ་འགྲོ་



བའི་ཡུལ་གྱི་གཙུག་པོ་ཡིན། གནས་དེར་སྤྲོན་སྤྲོང་བཅན་སྒྲམ་པོའི་དུས་ཅམ་ན་བསྟན་  
པ་རྒྱ་ཆེར་དར་ཞིང་། ད་ལྟ་ཡང་དམ་ར་ཇི་ཀའི་མཆོད་རྟེན་དང་། སྤྲོན་གྱི་དགོན་  
གནས་དང་། གྲོང་ཁྱེར་གྱི་བྱལ་རྒྱུ་མཁས་ཡོད། སྤྲོན་པ་འཆོ་བྱེད་གཞིན་ཅུ་ཡང་  
འདིར་བྱོན་པ་ཡིན་ཅེས་གྲགས། ॥

༥ དཔལ་རེག་པ་མེད་པའི་མཆོད་རྟེན།

འཕགས་ཡུལ་སྤྱོད་ཕྱོགས་རྒྱ་མཆོའི་འགྲམ་གོང་ཀྱ་ནའི་Kakinada ཡིན་ནམ་  
དཔུང་དགོས། ཡུལ་དུ་མཆོད་རྟེན་གྲོང་བེར་བའི་སྤྲོང་གི་ནམ་མཁའ་ལ། རྩ་ན་  
བོ་མ་ཀྱ་ཡ་སྤྱོད་ཤེས་གཟུགས་ཀྱི་སྐུ་འཕྲུལ་དཔལ་རེག་པ་མེད་པའི་མཆོད་རྟེན་དུ་གྲགས་  
པ་འཇམ་འཆོན་གྱི་རྒྱུ་མཁས་པར་བཞུགས་ཤིང་། ཡུལ་དེར་དོ་རྩེ་ཕག་མོས་སྤྲོད་པ་གསུམ་  
གྱི་ཆང་དགུག་པར་གྲགས་པ། སྤྲོང་ཆང་དང་། འབྲུ་ཆང་རྒྱུ་མཁས་ཐེང་རེ་ལ་མང་  
དུ་བསྤྲོངས་པས་རོ་བཅུད་མེད་པར་སྤོང་བ་ན། ཡུང་ཅམ་རེ་བསྟེན་ལ་ནས་བཞག་  
པས་སྒྲུར་གསར་པ་འགྲོ་བ། དེ་འདྲ་ཕལ་ཆེར་ལན་བདུན་བདུན་གྱི་རིང་ལོངས་  
སྤྲོད་དུ་ཡོད་པ། དུས་བབ་རྒྱུ་མཁས་སྤྱོད་པ་ཀྱན་ཆང་གི་དྲི་ངད་བབ་པོས་  
བྱུང་པ་ཞིག་ཡོད་པར་གྲགས། ཡུལ་དེའི་མཆོད་རྟེན་སྤྱོད་ཕྱོགས་པ་འཇམ་དཔལ་  
གྱི་དོ་སྤྲོད་ཆེན་པོ་རང་བྱུང་བཞིག་ཉལ་སྤྲོད་སྤྱོད་པ་ལ་རྩ་ན་ཀྱ་ཡ་ཞེས་བེར་  
བཞུགས་ཤིང་། དེ་གཉིས་ལ་དུས་བབ་གི་སྤྲོད་པ་ཀྱན་དུ་དཀར་པོ་ལ་དགའ་བའི་  
རྩ་རྒྱུ་མཁས་ཀྱི་འཕྲུལ་ལས་རོ་ལོ་སྤྲོད་པའི་སྤྲོད་པ་རྩ་ན་པར་སྤྲོད་པ་དང་། སྤྲོད་



གྱི་དྲི་བ་བཟང་པོ་འབྱུང་བ། མཚན་མི་འོད་དང་མར་མེའི་སྒྲིང་བ་དུ་མ་ཀྱན་ལ་མཐོང་  
 ཐོས་སུ་འཆར་བ་ཡོད། རང་བྱུང་གི་མཚོད་རྟེན་དེ་ནི་དུས་རྟག་དུ་ནམ་མཁའ་ལ་  
 དུ་བ་ལྟ་བུའི་གཟུགས་སུ་གནས་པས་ན་དཔལ་དུ་བ་ལྟ་བུའི་མཚོད་རྟེན་དུ་འང་གྲགས་  
 སོ། །དེ་ལྟར་རྩོམ་སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག་ཀྱི་མཚོའི་འགྲམ་མཚོད་རྟེན་འདི་ཉིད་གྱིས་བྱུང་བའི་ཡུལ་  
 རྣམས་ལ་གནས་མཚོག་རྩྱ་རི་ཏཱ་ལེས་སྟོན་གྱི་ཆེན་པོ་རྣམས་གྱིས་བཞེད་པ་ལྟོགས་  
 གཅིག་སྒྲིང་བ་ནི། ཆོས་རྗེ་ས་པཎ་གྱིས། རྩྱ་རི་ཏཱ་ལེས་བྱ་བའི་ཡུལ། རྩོམ་སྒྲིག་  
 ཀྱི་མཚོའི་འགྲམ་དུ་ཡོད། ཁེས་གསུངས་ཤིང་། ལྟོགས་དེར་ཤིང་འབྲས་འབྲུ་  
 བཅུད་འཕེལ་ཤིང་། དུ་རམ་དང་ཆང་ལ་སོགས་པ་བཟའ་བ་དང་ལོངས་སྟོན་རྒྱས་  
 པ་དང་། ཆོ་བསོད་དབང་ཐང་བཟང་རྒྱུའི་དཔལ་དང་ལྡན་པ་སོགས་བསྐྲགས་འོས་  
 གྱི་ཡོན་ཏན་སྒྲིམ་ཆོག་མཛོན་པར་བཀྲ་བའི་རང་བཞིན་དུ་གསུངས་སོ། །

### ལྟོ རྩྱ་རི་ཏཱ་ལེས་གྱི་

དེ་ནི་Kolkata ཀ་ལི་ཀ་ཏ་ནས་ཆུ་ཐོག་ཕྱིན་པས་རྩྱ་རི་ཏཱ་ལེས་གྱི་ལྟོགས་ལ་སྟེངས། གནས་  
 དེ་ནི་སྟོན་ཆོང་དཔོན་གཤོན་དང་བཟང་པོ་གཉིས་ཀྱི་ཡུལ་ཏེ། དེ་གཉིས་དབུས་སུ་  
 འོངས་ནས་སྟོན་པ་དང་ཞལ་མཇལ། སྟོན་པས་བཀྲ་ཤིས་པའི་ཆོག་སུ་བཅད་  
 པ་གསུངས་ཤིང་། དེ་གཉིས་ཀྱིས་སྟོན་པའི་དབུ་སྒྲིང་དང་སེན་མོ་བྱངས་ཏེ་གསེར་  
 གྱི་པ་ཚོ་རྩྱ་ལེས་པའི་མཚོད་རྟེན་ཞིག་བཅུགས་པ་ད་ལྟ་ཡང་ཡོད། སྟོན་དུས་སུ་དག་  
 སྟོང་བྱི་ཕྱག་དུ་མ་རྒྱན་དུ་བཞུགས་པར་གྲགས་སོ། །



## ༥ འཇའ་བའམ་འབྱེའི་སྒྲིང་།

རན་གུན་ནས་སིང་པུར་དང་། དེ་ནས་ཚུ་ཐོག་ཅུང་ཟད་སོང་བས་སུམ་ཆེ་དེ་པ་ཞེས་  
པ་གསེར་སྒྲིང་གི་ཡུལ་དུ་སྒྲེབས། དེ་ནི་གནས་ཆེན་ཉེར་བཞི་ནང་ནས་གཅིག་ཡིན།  
རྫོང་ཆེ་དཔལ་ལྡན་ཨི་ཏ་ཤིའི་སྒྲ་མ་གསེར་སྒྲིང་པའི་འབྲུངས་ཡུལ་ཡང་ཡིན། ད་  
ཆར་Indonesia ཨིན་དུ་ནི་ཤི་ཡི་རྒྱལ་ས་དང་ཉེ་བར་ཡོད། འདེ་ནས་ཤར་སྒྲོའི་  
ཕྱོགས་སུ་ཕྱིན་པས་འཇའ་བའམ་པ་འབྱེའི་སྒྲིང་ངམ་ནས་སྒྲིང་དུ་སྒྲེབས། སྒྲོབ་དཔོན་  
ཞི་བ་སྤུས་པའི་སྐབས་ཀྱང་བསྟན་པ་གནས་པར་བཤད། ལྷ་རྩེ་ལྷ་དུར་བྱ་བའི་སྒྲོན་  
གྱི་མཆོད་རྟེན་རི་ཆེན་པོ་ལྷ་བྱ་བང་རི་མ་བཞི་པ་ལྟ། ལྷུ་མ་པོ་དུག་ ལྷུ་མ་པོ་འོག་  
མར་མཆོད་རྟེན་ཆུང་དུ་སོ་གཉིས། དེའི་སྒྲིང་མར་ཉེར་བཞི། དེའི་སྒྲིང་མར་  
བཅུ་དུག་ དབུས་སུ་མཆོད་གཅིག་བཅས་ངོ་མཆར་ཅན་ཞིག་བཞུགས་པར་གྲགས་  
སོ། །

## ༥ སེ་ཡམ།

དེ་ནི་ལྷར་མའི་ཤར་ཕྱོགས་རྒྱ་ནག་ཏུ་ཚུ་ཐོག་བཅུད་འགྲོ་བའི་ལམ་དུ་ཡོད། ཡུལ་  
དེར་སྒྲོན་དུས་སུ་དགོ་སྒྲོང་མང་དུ་བཞུགས་ཤིང་། དགོན་གནས་ཆེ་ཆུང་བསྒྲུམས་  
པས་ཆེག་ཁྲི་དུག་སྒྲོང་ཅམ་ཡོད་པར་གྲགས། རྒྱལ་ས་འབར་གོག་ཏུ་ཕར་གཏོང་བྱ་  
བའི་གཙུག་ལག་ཁང་ན་སྒྲོའི་དབང་པོས་བཟོས་པར་གྲགས་པ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོད་ལས་  
གྲུབ་པའི་སྒྲོན་པ་མཆོག་གི་སྐུ་བརྙན་ངོ་མཆར་ཞིང་བྱིན་ཆེ་བ་འཇམ་སྒྲིང་གི་བྱུང་



རྟོན་གྱི་རིན་ཐང་ཅན་དུ་གྲགས་པ་བཅས་བཞུགས། སེ་ཡམ་གྱི་ཤར་ཕྱོགས་སུ་  
 ཡིན་ཏེ་ཅན་ལྷུ་ལྟ་འདྲ་། རྟོན་དུས་བརྟན་པ་དར་ཞིང་དགེ་སྦྱོང་མང་དུ་བཞུགས།  
 རྒྱ་སྐད་དུ་ཀམ་པོ་ཇ་ཞེས་གྲགས། རྒྱ་ནག་སྦྱོང་ཁུན་ཞེས་པ་ནི་ཡུལ་དེའི་རྒྱལ་ས་  
 རྟེན་པའི་མིང་ཡིན་པ་གསུངས། དེས་ན་ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྡེ་སྦྱོང་གཙོ་བོར་དར་བའི་  
 ཡུལ་ནི། རྟར་མ་དང་། སེ་ཡམ་དང་། སེ་རྒྱ་ལ་གསུམ་ཡིན་ལ། དེང་སང་རྒྱ་  
 གར་དང་། བལ་ཡུལ་སོགས་ཡུལ་གྲུ་གཞན་དང་གཞན་དུ་དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་ཐོར་  
 བུ་ཅམ་རེ་བུང་བའང་དེ་དག་ནས་བྱོན་པ་ཡིན་གསུངས།

ལྷ་ ལང་ཀའི་ཡུལ་ལམ་སིང་ག་ལའི་སྦྱང་།

Srilanka སེ་རི་ལན་ག་ཡང་བཟྃ་། དེར་བཅོམ་ལྷན་འདས་རྟོན་ལང་ཀའི་  
 བདག་པོ་སྦྱོགས་ཀྱི་བུ་མགོན་བཅུས་སྟུན་བྲངས་ཏེ། རྩོ་གྲོས་ཆེན་པོས་ཞུས་པ་  
 ལས། འཕགས་པ་ཤེན་ཏུ་རྒྱས་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་ལང་ཀར་གཤེགས་པ་གསུངས་  
 པའི་གནས་ཏེ། འཇམ་བུའི་སྦྱང་གི་ཤར་ཕྱོགས་མཆོམས་ཀྱི་རྒྱ་མཆོས་བཅད་པའི་  
 སྦྱང་ཕྱན་ཞིག་ཡིན་ལ། ཇམ་བུའི་སྦྱང་གི་སྦྱང་གཡོག་རྩལ་ཏུ་གྲགས་པ་དེ་ནི་མ་  
 ཡིན་པར་གསུངས། འོན་ཀྱང་གནས་དེ་ལ་རྩལ་ལང་ཀའི་སྦྱང་ཞེས་བུ་སྟེ། རྟོན་  
 བདེ་བར་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་རུ་བསྐྱལ་བའི་ཡུལ་ཡང་ཡིན་ལ། རིམ་གྱིས་



སྲིན་པོ་སྦྱ་སྦྱོགས་ཀྱིས་བབུང་བ་དང་། དཔལ་ཕྱག་ན་དྲི་རྩེས་དམ་པའི་རིགས་ཅན་  
 ཏུ་མ་ལུ་ལགས་ང་སྦྱགས་ཀྱི་ཆོས་བསྟན་པའི་གནས་ཕུན་སུམ་ཆོག་གས་པ་དང་། སྦྱོབ་  
 དཔོན་ཆེན་པོ་སྦྱ་དངོས་བཞུགས་པའི་གནས་སྲིན་ཡུལ་བཟངས་མཛོད་ག་དཔལ་རིར་  
 གྲགས་པའང་སྦྱང་དེར་མཁའ་སྦྱོང་གི་ཞིང་བཀོད་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ། ། བྱིས་སྲིན་  
 པོའི་ཡུལ་སྦྱོངས་ནས་དེད་དཔོན་སེང་གེས་བབུང་བ་ལས། དེང་སང་ཐུན་མིང་  
 བའི་སྦྱང་ངོར་སེང་ག་ལའི་སྦྱང་ཞེས་འབོད་ཅིང་། ཡུལ་དེར་གྲུབ་ཐོབ་ཆེན་པོ་ག་  
 ཏན་པ་བྱོན་ནས་སྲིན་མི་བེ་གྲུ་པ་འཁོར་ལུ་བརྒྱ་དང་བཅས་པ་བཏུལ། གདུལ་  
 ཏུ་མང་པོར་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་གསང་སྦྱགས་ཀྱི་ཆོས་གསུངས་ཤིང་བསྟན་པ་སྤེལ་བར་  
 མཛད་དོ། ། བྱིས་སུ་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྦྱོབ་དཔོན་ལང་ག་རྒྱལ་བ་བབུང་པོ་འབྱུངས། སྦྱོབ་  
 དཔོན་ཅན་གོ་མི། ལྷོ་པ། པའ་ཆེན་ནགས་ཀྱི་རིན་ཆེན་སོགས་མང་ཏུ་བྱོན་ནས་  
 བསྟན་པ་གསལ་བར་མཛད། རྩེ་བ་བཙོ་བརྒྱད་གི་གྲངས་སུ་བྱུང་བའི་རྒྱལ་བྱེད་  
 ཆལ་ན་གནས་པ། འཛིགས་མེད་རི་ལ་གནས་པ། གཙུག་ལག་ཁང་ཆེན་པ་གསུམ་  
 གྱི་རྩ་བའི་གནས་གཞི་མ་དུ་བཅུར། གཙུག་ལག་ཁང་ཆེན། དེ་ལྷོ་ཏ་བ་ནོ། རྒྱལ་  
 བྱེད་ཆལ། ཨུཌ་ཕུ་གེ་རི། འཛིགས་མེད་རི་བོ་གསུམ་ནི་སྦྱོན་དུས་སུ་གནས་ཀྱི་  
 གཙོ་བོ་དག་ཡིན་པར་གསུངས། སྦྱོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པདྨ་ཡང་སྦྱང་འདིར་ལོ་དུག་  
 ཅམ་བཞུགས་ཏེ་སྦྱར་རྒྱ་གར་དུ་བྱོན་པར་གྲགས། སྦྱོན་མི་ཡི་རྒྱལ་པོ་རྒྱ་མ་རྒྱས་  
 མ་གྲིན་བརྒྱ་བཙོ་མ་པའི་ཆོ་འཇམ་བུའི་སྦྱང་དང་དེ་གཉིས་བར་རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་ལ་



དོའི་ཟམ་པ་བརྩུགས་ནས་ཕྱིན་པས་ད་ལྟ་འང་རྒྱ་མཚོའི་ནང་དོའི་ཡུང་པོ་ལ་སྐབས་  
 འགར་གཟིངས་ཐོགས་ནས་བྱོལ་ཏེ་འགྲོ་དགོས་པར་བཤད། ཡུལ་དེར་སློན་པོ་  
 མི་གྲིན་བརྩུ་བས་ད་པའི་ཁྲག་གིས་སྐྱགས་པ་ཡིན་ཟེར་བའི་དོན་མར་པོ་ཁོ་ནས་ས་གནི་  
 ཁྲབ་པ་ལ་སྤྲོད་ཅམ་འགྲོ་དགོས་པར་གསུངས། སྤྱིང་གི་དབུས་སུ་མ་ནུ་ཀྱ་ཏེ་  
 ཡིད་བཟང་བརྩུགས་པ་ཞེས་བྱ་བའི་རི་སུལ་སྐྱོ་བོ་ཕལ་གྱིས་བགྲོད་དགའ་བ་བྲག་རི་  
 ཕྱང་བས་བསྐྱོར་བ་ཞིག་ཡིད་པ་ནི། དྲག་བྱུལ་ཡིད་པ་འམ་མ་ལ་ཡ་གནམ་ལྷགས་  
 འབར་བའི་རི་བོར་གྲགས་པ་ཉིད་ཡིན་པར་གསུངས་ཏེ། ཇི་སྐད་དུ། ཅེ་ལ་ཅེ་ལ་  
 གྱི་རྒྱལ་པོ་གནས། །དོས་ལ་བྲག་དགའ་བྱི་ཚུགས་པ། །སེང་གི་གནམ་དུ་མཚོང་  
 འདས་བརྒྱན། ཅི་སྐྱོན་ཅེ་བརྒྱད་ཅེ་བར་འབྱུངས། །འདུ་བའི་ནད་དུ་ཡོངས་  
 མི་ཚུགས། །སྤྱོད་རྒྱ་ལན་ཏ་ཀ་ནི། །མི་གཉིས་གཅིག་ཕྱར་གནས་པ་ཡི། །མཛོད་  
 ལྷན་དེ་ཡི་ཚང་བཅས་པ། །སྐལ་ལྷན་ནམས་ཀྱིས་བགྲོད་པར་སྒྲ། །སྐལ་མེད་  
 ནམས་ནི་ཡོངས་མི་ཐར། །ཞེས་བཤད་པས་སོ། །རི་དེ་ནི་ཟངས་མདོག་དཔལ་  
 གྱི་རི་བོ་པར་འོད་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་གྲགས་པ་ཉིད་དེ། སྤོན་སློན་པོ་གྲོང་ཁྱེར་ལྔ་  
 བརྒྱས་བསྐྱོར་ཏེ་གནས་པར་བཤད། གཞན་ཡང་ཤར་ན་ལང་ཀ་ཕུ་རི། སྤོན་  
 སློན་པོའི་གྲོང་ཁྱེར་དགའ་བ་ཅན། རྒྱབ་ན་ཀོ་ཀ་ཐང་དམར་སྤྱིང་། བྱང་དུ་བྱན་  
 ལག་སྤྱོད་ས། སྤོན་རྒྱབ་མཚམས་ན་བམ་རི་ལ་ཐོད་མཁར། རྒྱབ་བྱང་དུ་གནམ་  
 ལྷགས་ཅི། བྱང་ཤར་མཚམས་ན་ནལ་བྱའི་དུར་ཁྲོད། ཤར་སྤོན་ཟོ་མ་ཕུ་རིའི་







༥ ཨོ་ཁྱེ་ཆེན་པོ་སྐུ་འབྱུངས་པའི་ཡུལ།

སྤྱིར་སྤྲོན་དུས་སུ་ཁྱེ་གར་ན་ཡུལ་སྤྱིང་ཆེན་པོ་དགུ་ལས། དབུས་ན་ཐུབ་པའི་བཞུགས་  
གནས་དེ་རྗེ་གདན། ཤར་ཕྱོགས་ན་རྩྭ་ལའི་སྤྱིང་། རྩོ་ན་རྩེ་ཏའི་སྤྱིང་། རུབ་ན་  
ཨོ་ཁྱེ་སྤྱིང་། བྱང་ན་ཁ་ཆའི་སྤྱིང་། ཤར་རྩོའི་མཆོམས་ན་ཁང་བུའི་སྤྱིང་། རྩོ་  
རུབ་མཆོམས་ན་ཟངས་སྤྱིང་། རུབ་བྱང་མཆོམས་ན་ཟེའོར། བྱང་ཤར་མཆོམས་  
ན་ཀླ་མ་རུ་པའི་སྤྱིང་ནམས་ཡོད་དོ། །དེ་དག་ལས་རུབ་ཕྱོགས་ཨོ་ཁྱེ་གེ་ཡུལ་ནི།  
Pakistan པ་གི་སི་ཐན་གེ་གྲོང་ཁྱེར་Peshawar པེ་ཤེ་ཤར་གེ་མངའ་  
ཁོངས་Swat Valley སི་ཤ་ཏི་བེ་ལེས་ཞེས་པའི་ཡུལ་དུ་ཡོད། སྤྱིར་  
སྤྱིངས་པ་གི་སི་ཐན་དུ་ནང་པའི་གནས་བཞི་བརྒྱ་ཅམ་ཡོད་པ་ལས་མང་ཤོས་  
ནི་Swat Valley ཁོངས་སུ་ཡོད་པར་བཤད། ཁྱེ་སྐད་དུ་Uddiyana ཨོ་  
རྒྱུ་ཡན་ཞེས་འཕྱར་འགྲོའི་རྒྱལ་ཁམས་སུ་གྲགས། ཡུལ་དེའི་མཐེལ་དུ་རུ་མ་སཐེ་  
ར་རྩེ་འདུ་བའི་གནས་ཞེས་བྱ་བར་གྲོང་ཁྱེར་རྒྱང་དུ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས། རྒྱལ་པོ་  
ཨིན་ཏི་པོ་རྩེའི་པོ་བྱང་སྤྲུག་ཞེས་ཤུལ་ཅམ་ལས་མེད། ཡུལ་དེ་ལྷ་ལྷོས་དབང་བྱེད་  
པ་ལས་ཐུ་ནང་གི་གྲུབ་མཐའ་འཛིན་པ་ནི་སུ་ཡང་མེད། བྱད་མེད་ནམས་ནི་སྤྲོན་  
གེ་མཁའ་འགྲོ་མའི་རིགས་སུ་ཡོད་པས་ལྷ་སྤྱིངས་དང་། རིག་སྤྲུགས་ཀྱིས་ལུས་  
གཞན་དུ་བསྐྱར་བ་དང་། ལས་ཐུན་ཆོགས་ལ་དབང་བྱེད་པ་ཞིང་སྤྱིས་གེ་མཁའ་  
འགྲོ་མ་འབའ་ཞིག་ཡིན་པར་གྲགས། སྤྲུགས་ཀྱི་རྒྱུད་རྩེ་བཞུགས་པའི་དམ་གཞིའི་



རྟེན་མཛོད་སྐུ་མཁུ་ཡུལ་དུ་མེད་པར་དེང་སང་ཕལ་པའི་གྲོང་དུ་ཡོད། རྟེན་གྲུ་ལ་  
 སྤེལ་བྱང་དང་ཉེ་བར་བྱས་ཀྱི་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་རང་བྱུང་གཟི་འདྲའི་མཆོད་  
 རྟེན་བང་རིམ་དགུ་པ་ཞིག་བྱུང་བར་བཤད། རྟེན་དུས་སྐུ་སྐུ་ལ་པའི་བཟོ་བའི་བ་  
 ཡུལ་ཞེས་པས་སྒྲོ་བ་དཔོན་ཆེན་པོའི་སྐུ་ཆ་བ་པར་སྤྲོད་དང་བཅས་པ་བཞེངས་ཏེ་ཡུལ་  
 མེ་ཆམས་ཀྱིས་རྟེན་དུ་ཕྱག་དང་བསྐྱོར་བ་བྱས་པར་གྲགས། རིམ་མའི་སྐྱེད་དུ་  
 ཡོད་པའི་ཕ་བོང་དཀར་པོ་དེ་ཆམས་བྱང་མེམས་ཀྱིས་ཆོགས་བཅད་ཕྱེད་ཀྱི་ཕྱིར་  
 སྐུ་བཏང་བའི་གནས་དང་། ལུང་སྐྱེད་དུ་རྟེན་པོ་ཕྱོགས་སྤེས་བཞེངས་པའི་རྟེན་  
 པའི་རིང་བསྐྱེལ་གྱི་མཆོད་རྟེན་བཅས་ཡོད། ཡོ་རྟེན་གྱི་སྐྱེད་དང་ཉེ་བར་། བར་  
 ན་འཇམ་བུ་སྐུ་ལེ། རྟེན་པར་པ་ཏ། བྱང་ན་ཀ་མ་ལ། བར་རྟེན་དང་སྤྲོད་གི་  
 སྐྱེད་། རྟེན་བཟོ་སྤྲོད་པའི་སྐྱེད་། རྟེན་བྱང་དུ་སྐྱེད་ལྟེན་སྐྱེད་། བྱང་བར་དུ་  
 བཞག་གས་ཀྱི་སྐྱེད་ཆམས་ཡོད་པར་གྲགས་པ་ལས། རྟེན་བྱང་གི་མཆམས་སྐུ་སྤེན་  
 རྟེན་མཆོ་སྐྱེད་ངམ་ Dhana Kosha རྟེན་གོ་བའི་སྐྱེད་ཡོད་ཅིང་། ང་  
 ཆར་གནས་དེའི་མཆོན་ལ་ Mingora མེན་གོ་རྒྱུ་ཞེས་བཞེད་པ་འདྲ། གནས་  
 དེའི་མཆོ་རྒྱུ་ཞིག་གི་པར་སྤྲོད་ལས་སྒྲོ་བ་དཔོན་ཆེན་པོ་སྐུ་འབྱུངས་ཤིང་། མདངས་  
 རྟེན་དེ་མེད་མཆོ་སྐྱེད་དུ་གྲགས་པ་དེ་ཉིད་དེ། རྟེན་ཕྱོགས་དེར་སྤྲོད་ཆགས་གོ་པ་  
 ཞེས་པ་ལུས་པོ་མེ་ལ་གདོང་པ་དྲེད་ཀྱི་རྟེན་པ་ཅན་སྐར་མོ་ཕྱོགས་ཀྱིས་གཏམས་པ་  
 ཁོན་སྐུ་ཞེས་ཅིང་། ཅན་དན་ལ་སྤྲོད་པ་ཞིང་རྟེན་པ་མང་པོས་བསྐྱོར་བ་ལས་མེད་



---

ཡང་དེ་སྐད་དུ་གྲགས་སོ། དེ་ལྟར་ཨོ་ཀྱན་གྱི་ཡུལ་ནི་རྫོགས་ཆེན་གྱི་སྟོན་པ་དགའ་  
རབ་དེ་རྗེ་སྐུ་འབྱུངས་ས་དང་། འཕགས་ཡུལ་གྱི་གྲུབ་ཐོབ་རིག་པ་འཛིན་པ་མང་  
པོའི་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཤིང་། གསང་སྔགས་ཀྱི་རྒྱུད་སྡེ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་  
གནས་སུ་གྱུར་པས་ན། གནས་གཞན་ལས་ཀྱང་བྱིན་རྒྱལས་དང་ངོ་མཆར་ཆེ་བ་  
ཡིན་ནོ། །



༥ ལྷན་དུས་བལ་པོའི་སྒྲིང་བཅུད་ཀྱི་བོད་པ།

དེ་ཡང་ནང་བཅུད་ཀྱི་སྒྲིང་འགྲོ་ནམས་རྟག་ཏུ་ཆོས་བཞིན་སྒྲིང་པས། ཡུལ་ཁམས་  
བཀྲ་ཤིས་པོའི་དགེ་མཆན་དང་བཅས་ཤིང་སྤྱོད་ལ་གནས་ཀྱི་བོད་པ་ཡང་། ལྷག་  
གཟིགས་སྒྲིང་འཛིན་པོའི་ང་འོ་འབྲེན་པོའི་གཙན་གཟན་གྱིས་གང་བོའི་ནགས་  
ཆལ་མཐུག་པོས་ཡོངས་སུ་བསྐྱོར་བ་ལ། དབུས་ཀྱི་ཡུལ་སྒྲིང་སེའི་སྤྱོད་མཉམ་  
པས། ངམ་གྲོགས་སྒྲིང་མེད་པོའི་ཐང་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བོའི་གཞིར། མཆོད་  
རྟེན་དང་། གཙུག་ལག་ཁང་དང་། དཔུང་ཆོགས་ཡན་ལག་བཞིས་མཐའ་བསྐྱོར་  
བོའི་རྒྱལ་པོའི་ཕོ་བྲང་དང་། སྒྲིང་མོའི་ཆལ་ཁོར་ཡུག་ཡིད་དུ་འོང་བ་ནམས་ཀྱི་  
དབུས་སུ་བྱས་ཀྱི་རྫིང་བྱ་ལ་ངང་པ་དང་། ཏུར་བོའི་བྱ་དང་། མེ་ཏོག་དཀར་དམར་  
དང་། ཀྱུ་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་བརྒྱུད་ཅིང་། གཞིན་རྒྱ་ཕོ་མོ་དག་སྒྲིང་གར་དང་ཅེད་  
འཛིན་ངང་དུ་གནས་པོའི་ཡུལ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
གསུམ་དང་། བོད་དང་། རྒྱ་ནག་ཁ་ཆེ་སྒྲིང་མེ་རིགས་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་  
འདྲ་སྤྱོད་། རང་རང་གི་བྱ་བ་ལ་ཆོས་བཞིན་སྒྲིང་པས་མེ་འདོད་པོའི་ཉེར་འཆོ་ནམས་  
ལས་རིང་དུ་གནས་ཤིང་བྱ་དུ་འཕགས་པོའི་གནས་ཡུལ་བྱིན་ཅན་དུ་མ་བཞུགས་  
ཤིང་། དེང་སང་ཡང་གནས་རྟེན་བྱིན་ཅན་འགའ་ཞིག་དངོས་སུ་མཇུག་པོ་ཡིད་  
པ་ནམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཅུང་ཟད་ཞུ་བ་ལ།



ལྔ མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་ཤིང་ཀུན་ནི།

ཉི་བའི་ཚོན་བལ་ཡུལ་གྲང་རུའི་སྟོང་།

འདས་པའི་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་གཏོང་ཁོར།

རྡོ་མཚར་འཕགས་པ་གིང་རྒྱན་ཞེས་གྲགས་པའི།།

རང་བྱུང་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོར་གསོལ་བ་འདེབས།།

[illegible]



ཕ་མཛོན་ཤེས་ལྟ་དང་ལྟན་པ་དེའི་མཐུས། མཛོན་དེ་རིམ་བཞིན་སྐྱམས་པར་གྱུར།  
 རིན་ཆེན་ལས་གྲུབ་པའི་པར་དེ་ཡང་གནས་གྱུར་ཏེ་ད་ལྟའི་ཤིང་ཀྱན་བཞུགས་པའི་  
 རི་བོ་ཆུང་དུ་འདི་བྱང་བར་བཤད། སངས་རྒྱས་འོད་སྤྲུང་གི་དུས་སུ་དོར་སེམས་  
 སྤུལ་པ་གྲུབ་པའི་སློབ་དཔོན་ཞི་བའི་དཔལ་ཞེས་བྱ་བས། མཛོན་རྟེན་དེ་ཉིད་སྤྲུང་  
 བའི་ཕྱིར་སྟོང་ནས་སས་གཡོགས་ཤིང་ཕྱི་རོལ་དུ་མཛོན་རྟེན་གྱི་གཟུགས་སུ་བྱས།  
 ཕྱིས་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱོན་པའི་ཆེ་དེའི་ཚུལ་ནམས་གསལ་བར་  
 མཛད་པ་ཡིན་ལ། མཛོན་རྟེན་དེའི་ལོགས་བཞི་ལ་རྒྱལ་བ་རིགས་ལྟའི་སྐྱེ་དང་།  
 དེ་དང་ཉེ་བའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆ་ན་མཛོན་རྟེན་གཉིས། མཛོན་རྟེན་ཆེན་མོའི་རི་  
 ཞོལ་ནས་ཅེ་མོ་ལ་བགྱོད་པའི་དོ་སྐྱེས་རིང་པོའི་རྩ་བ་ན་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་དོ་  
 སྐྱེ་དང་མགོན་པོའི་སྐྱེ་ཡོད། ཅེ་མོར་སྟེ་བན་གསེར་གྱི་དོ་རྩེ་ཡོད་པའི་གསེར་བྱངས་  
 ཀྱི་སྟེགས་འཇམ་པོ་ལ་ཆོས་དབྱེད་སྤྲུངས་གསུང་གི་དབང་ཕྱུག་གི་དཀྱིལ་འཁོར་བཞུགས་  
 པར་གསུངས། རྒྱས་པར་མཐུན་འདོད་ན་བལ་ཡུལ་རང་བྱུང་མཛོན་རྟེན་ཆེན་  
 པོའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གཟིགས་པ་ཞུ། ལོ་རྒྱུས་གཞན་ལས། གནས་འདིར་དུས་  
 རབས་གསུམ་པའི་སྐབས་རྒྱལ་པོ་ཨ་ཤོ་ཀས་མཛོན་རྟེན་ཞིག་བཞེངས་པ་དེ་  
 མེད་པ་གྱུར། དེ་རྗེས་དུས་རབས་ལྔ་པའི་ནང་རྒྱལ་པོ་ Mana Deva  
 ད་ལྟའི་མཛོན་རྟེན་འདི་ཉིད་བཞེངས། དེ་རྗེས་དུས་རབས་ ༡༧ པའི་ནང་  
 Kautipur གི་རྒྱལ་པོ་ Ratap Malla ཞེས་པའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་སྐྱེས་



ཐེམ་རིམ་པ་ ༡༦༥ ཡོད་པ་ཅན་དེ་བཞིངས། གྲུབ་ཆེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ་  
ཡང་གནས་འདིར་ཕེབས། གྲུབ་ཆེན་ཉིད་ལ་ཡུལ་བའི་འབྲུལ་ཇུས་ནམས་  
མཆོད་རྟེན་ལ་མཆོན་གསོལ་མཛད་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདུག

༥ རྟག་མོ་ལུས་སྦྱིན་ནི།

ཐུབ་དབང་རྒྱལ་བུ་སྟོང་སྟོང་བས་ཅན་གྱུར་ཆོ།

རྟག་མོ་བཀའ་པར་རང་གི་སྐྱེ་ལུས་བྱིན།

གནས་དེར་བྱང་ཆུབ་སྦྱོང་པའི་སྐྱེ་གདུང་བྱིན།

བྱང་ཆུབ་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། བལ་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་ས་ནས་ལེ་བར་ ༡༠ ཅམ་གྱི་སར་  
རེ་པོ་རྩ་ལྷ་མ་ལ་ཡི་རྩེ་ལ་ཡོད། མིང་ལ་ན་མོ་བུ་ལ་ཞེས་བཟོད། དེ་ཡང་སྟོན་  
བཅོམ་ལྡན་འདས་དགེ་སྟོང་སྟོང་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་དག་གིས་ཡོངས་སུ་བསྐྱོར་དེ།  
ཡུལ་ལྔ་ལེན་གྱི་སྟོང་སྟོང་རྒྱ་ཁོང་གི་ཤེགས་པའི་ཆོ་གུན་དག་འཛོལ་བ་ཀའ་སྐྱུལ་པ། སྟོན་  
བྱང་བ་འདས་པའི་དུས་ན་རྒྱལ་པོ་ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་ཞེས་བྱ་དཔུང་དམག་དང་བཞིན་  
པ་རབ་རྟ་མང་བ། ཐོགས་པ་མེད་པའི་སྟོང་སྟོང་གིས་ཕ་རོལ་གྱི་སྤེ་རབ་རྟ་འཛོམས་  
པ་ཞིག་བྱང་སྟེ། དེ་ལ་ལྷ་སྐས་གསུམ་ཡོད་དེ། སྟོན་ཆེན་པོ་དང་། ལྷ་ཆེན་པོ་དང་།  
སྟོང་སྟོང་བས་ཆེན་པོའོ། །དེ་ནམས་སྦྱོང་ཆལ་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་ཆགས་ཤིང་། མེ་  
རྟོག་འདོད་པས་ཕན་ཚུན་ནགས་ཆལ་སྐྱུག་པོ་བརྒྱ་གཉིས་སུ་བཞུགས་སོ། །དེའི་



ཆེ་སྟག་མིར་བྱ་བྱང་ནས་ཞག་བདུན་ལོན་པ་ན་བྱ་ལྔ་ས་བསྟོར་དེ། བཀྲེས་ཤིང་སྟོམ་  
 པས་ཉམ་ཆུང་བར་གྱུར་པ་དེ་ལ། རྒྱལ་བྱ་སྟོང་སྟོང་བས་ཅན་གྱིས་ནགས་ཀྱི་ཡལ་  
 ག་ལ་རང་གི་གོས་གཟར་དེ། ཇི་སྟེང་སྟོ་གོས་རྒྱ་མཚོ་བྱང་ཆུ་བོ་དེ་མེད་ཐོབ་པར་  
 ཞོག། རྟེན་སྟོན་ལམ་བཟུང་ནས་ཉལ་ལོ། །སྟག་མི་དེ་ཉམ་ཆུང་བས་བྱང་ཆུ་བོ་  
 སེམས་དཔའ་ལ་ཅི་ཡང་མ་བྱས་སོ། །དེ་ནས་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་ལངས་དེ་འོད་  
 མའི་ཡལ་ག་སྟེང་མཁའ་གསལ་པ་ཞིག་སྤངས་ནས་རང་གི་མགུལ་པ་བཅད་དེ་སྟག་  
 མིའི་བྱང་བྱ་ཉལ་དེ་འགྲེལ་ལོ། །དེ་ནས་སྟག་མི་དེས་བྱང་ཆུ་བོ་སེམས་དཔའི་ལྷས་  
 བྲག་གིས་སྒྲགས་པ་ལ་བཞུགས་ནས། ཡུད་ཅམ་ཞིག་ལ་བྱང་ཆུ་བོ་སེམས་དཔའི་ལྷས་  
 ཀྱི་ཤད་དང་བྲག་མེད་པར་བྱས། དེ་དུས་ས་ཆེན་པོ་འདི་ཡང་རབ་དུ་གཡོས་སོ། །བྱང་  
 སེམས་དེ་ནི་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་དང་། སྟག་མི་ནི་སྦྱིད་གྲུ་བདག་  
 མོ། །སྟག་ཕྱག་ལྔ་ནི་འཁོར་ལྔ་སྟེ་བཟང་པོའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །དབུ་སྐྱ་དང་  
 རུས་པ་སོགས་ལས་མཆོད་རྟེན་དུ་བྱས་པ་ནི་དེ་ལྟ་མཛུགས་ལྟེན་པ་དེ་ཡིན་པ་གསུངས།  
 གནས་དེར་དེ་བཟོན་སྦྱིན་ལྟ་དང་སྤུམ་ཅུ་ཅ་གསུམ་གྱི་བདག་པོ་རྣམས་ཀྱིས། ཕྱིང་  
 བན་བཟའ་རྒྱན་དང་ཅན་དན་ཕྱེ་མས་ཆར་ཡབ་པས། དེའི་སྐྱ་གདུང་རིན་ཆེན་འཛིན་  
 པའི་ས་གཞི་ཁེབས་པར་བྱས་སོ། །



ལྔ མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་ནི།

བྱ་ཇི་མས་བཞེངས་བྱ་བཞིས་ལས་འཕྲོ་བསྐྱུངས།

ཐུགས་བསྐྱེད་ཇི་བཞིན་གངས་ཅན་གདུལ་བྱར་བབྱང་།

སྟོན་ལམ་ཡོངས་གྲུབ་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་གྲགས།

མཐོང་གྲོལ་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོར་གསོལ་བ་འདེབས།

ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན། སྟོན་འཕགས་པ་སྟུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་  
དཔག་ཏུ་མེད་པའི་དོན་མཛད་ནས། གང་གི་སྟུན་ཆབ་ཡང་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་ཏེ།  
སྟུན་ལག་གིས་གཏོར་བ་ལས་སུམ་ཅུ་ཅ་གསུམ་ཀྱི་ལྷ་ཡུལ་དུ་བརྒྱ་བྱེན་གྱི་སྤྲུལ་མོ་  
གང་མ་དང་གང་ཆུང་མར་སྐྱེས་སོ། །ཕྱི་མ་ལྷ་ལས་ཆེ་འཕྲོས་ནས་མི་ཡུལ་དུ་བྱ་  
ཇི་མོ་བདེ་མཆོག་གི་བུ་མོར་སྐྱེས་ཏེ་བྱ་འཆོ་བའི་ལས་ལ་བརྩོན་བཞིན་རིགས་ངན་  
བཞི་དང་བཤོས་ཏེ། སྤུལ་པའི་ཁྱེའུ་བཞི་ཞིག་འབྱུངས། དེ་ནས་མ་སྦྱད་ནམས་  
ཀྱིས་བྱ་འཆོ་བའི་སྒྲིའི་ལྷག་མ་བསགས་ནས་སྟོན་ལམ་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པའི་རྟེན་  
ཞིག་བཞེངས་པར་དགོངས་ནས། བྱ་ཇི་མ་དེས་རྒྱལ་པོའི་དུང་དུ་བྱེན་ཏེ། དེ་  
བཞིན་གཤེགས་པའི་རིང་བསྐྱེལ་སྤྲིང་པོ་ཅན་གྱི་མཆོད་རྟེན་གཅིག་བཞེངས་པའི་  
ས་གཞི་སྦྲོང་བར་རྒྱལ་པོས་བྱ་རུང་ཅེས་བཀའ་སྩལ། ཕྱིས་ཡུལ་མི་ནམས་ཆོགས་  
ཏེ་དེ་འདྲ་མི་འོས་ཚུལ་རྒྱལ་པོ་ལ་ཁྱུས་སྐབས། རྒྱལ་པོས་སྐྱབ་པ་ལན་གཅིག་ཡིན་  
གསུངས་ནས་བཀའ་མཐུབ་པས་མཆོད་རྟེན་གྱི་མཆོན་ཡང་བྱ་རུང་ཁ་ཤོར་དུ་གྲགས།



མཆོད་རྟེན་ཕལ་ཆེར་གྲུབ་ནས་བུམ་པ་བཏགས་པ་ལ་ཕུག་པའི་ཆེ། བུ་ཇི་མེ་ཆེའི་  
 དུས་བུས་ཀྱང་བུ་བཞིས་དག་པའི་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་མཐུད་དེ་བུམ་པ་ནས་བཅིགས་ཏེ་གྲུབ་  
 པར་བུས། སློག་གིང་ནང་དུ་དེ་བཞིན་གསེགས་པའི་རིང་བསྐལ་བྲེ་གང་བཞུགས་  
 སྲུགསོལ། དེ་ནས་མཆོད་པའི་ཆོགས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བཤམས་ནས་རབ་ཏུ་གནས་  
 པར་བུས་གིང། སློན་ལམ་བཟང་པོས་མཐའ་བརྒྱན་པ་ལས། བུ་བཞི་པོ་མཁན་  
 སློབ་ཆོས་གསུམ་དང་། འཕྲུན་སློན་ཡར་ལྷུངས་སྤྱི་མི་བྲི་གཞིར་ནམས་སུ་སྤྱོ་བ་  
 བཞིས་ཏེ་ཁ་བ་ཅན་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་ཆོས་ཀྱི་སྤང་བས་བྱབ་པར་བུས་སོ། །མཆོད་  
 རྟེན་ཆེན་པོ་ལ་ཕུག་འཆལ་ཞིང་སྐྱོར་བ་བྱེད་པའི་ཕན་ཡོན་སྟོན་པ་ལྟུང་ལྟུང་པར་  
 ཐང་ཡིག་ཁག་དང་མཆོད་རྟེན་ཉིད་ཀྱི་དཀར་ཆག་ལས་གཤམ་པར་བྱའོ། །གནས་  
 འདིའི་མཆོན་ལ་དང་སང་རྩ་རྩ་ཞེས་བཟོ། ཡང་ན་ Boudhanath ཞེས་  
 ཀྱང་ཞུ། སློན་རྒྱལ་ལོ་སྤྱོ་མ་ Punya Vajra ཞེས་པ་རྩིང་མ་པ་ཞིག་གནས་  
 འདིར་ཕེབས་ཏེ་བཞུགས། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོ་བོད་དང་གོ་རུ་ཁ་དམག་ཐག་  
 ཆོད་དེ་ཕན་ཚུན་འདུན་གྲོས་སྐབས། བལ་པོ་རྒྱལ་པོ་Jung bahadur རས་རྒྱ་  
 ལོ་སྤྱོ་མ་དེ་བོས་ཏེ་སྐད་བསྐྱུར་གནང་དུ་བཅུག ༡༩༥༩ ལོར་སྤྱོ་མ་ལ་རྒྱལ་  
 པོས་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོའི་བདག་དབང་དང་ས་ཆ་མང་པོ་གནང་འདུག དེ་  
 རས་སྤྱོ་མ་འཁོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་རབ་ཏུ་རྒྱས་ཏེ། བོད་བལ་གྱི་སྤྱོ་ཆ་བ་  
 རྩ་བུར་གྲུར་ ༡༩༥༡ ལོར་རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ལ་དབང་བསྐྱུར་བ་དང་ ༡༩༥༡



བལ་པོས་ས་གནིའི་བྲིམས་གསར་བཟོས་པས་སྒྲ་མ་དེའི་དབང་ཆད་རིམ་བཞིན་  
ཉམས་ནི་མཐར་སྒྲ་མ་དེ་༡༩༤༣ ལོར་ཞིང་དུ་གསལ་གསལ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱང་  
འདུག་ནི་ །

༥ ལེ་ཡུལ་དང་སྒྲང་རུ་ཡུང་བསྟན་སྒྲོར།

ཡུལ་ཡངས་པ་ཅན་གྱི་ཕྱོགས་ཐུབ་པ་དང་སྤྱང་ཆེན་པོའི་གནས་ཀྱུ་ལ་པོའི་ཁབ་ན།  
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་། ཉན་ཐོས་དང་། ལྟ་དང་། ལྷ་དང་། ལྷ་དང་། གཞོད་སྦྱོར་  
དང་། རྩི་བཟ་དང་། མི་འཕྲི་ཅི་དང་། ཀྱུ་ལ་པོ་གཟུགས་ཅན་སྤྱང་པོ་ལ་སོགས་པ་  
རྣམས་པའི་སྤྱང་གི་ཀྱུ་ལ་པོ་མང་པོའི་འཁོར་དུ་མ་དང་ཐབས་གཅིག་དུ་བཞུགས་སོ།  
།དེ་ནས་དེ་བཞིན་གསལ་གསལ་པས། འཁོར་རྣམས་ལ། བྱང་ཕྱོགས་ལོགས་ན། རི་  
སྒྲང་རུ་དང་ཉེ་བའི་ཆུ་བོ་གི་མའི་འགྲམ་ན་གསལ་གསལ་པའི་དུས་ལ་བབ་པོ་ཞིས་གསུངས་  
ནས་འཁོར་པ་ལ་པོ་ཆེ་དང་ལྟན་ཅིག་ནམ་མཁའ་ལ་འཕགས་ཏེ། རི་སྒྲང་རུ་ག་ལ་  
བ་དེར་གསལ་གསལ་སོ། །རི་སྒྲང་རུའི་སྤྱང་དུ་གདན་ཁྲི་བཞུགས་པ་ལ་སྦྱེལ་མོ་ཀྱང་  
བཅས་ཏེ་བཞུགས་ནས། ཞལ་རྒྱུ་བ་ཕྱོགས་སུ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་པོ་བྱང་གི་མ་  
སུ་ལ་གན་རྒྱ་ག་ལ་བ་དེ་ལོགས་སུ་གཟུགས་སོ། དེ་ནས་དེའི་ཆེ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་  
གཞན་དང་གཞན་ནས། མཛོན་པར་ཤེས་པ་ལྟ་དང་ལྡན་པའི་དྲང་སྤྱང་མང་པོ་གནས་  
དེར་ལྟགས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་དང་མཛོན་རྟེན་ལ་ཡང་ཕྱག་འཆ་ལ། སྦྱབས་  
སུ་སོང་། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་འཁོར་རྣམས་ལ་བསྐྱེད་པ་བཟང་པོ་འདི་ལ་སྤྱོན་



སངས་ཀྱིས་བཞི་བྱུང་ཏེ། དེ་དག་གིས་གོ་མ་སྒྲ་ལ་གན་རྒྱ་ཡུལ་དང་བཅས་པ་བྱིན་  
 གྱིས་བརྒྱབས་སོ། །མ་འོངས་སངས་ཀྱིས་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བྱིན་གྱིས་རྫོབ་པར་  
 འགྱུར་རོ། །ང་ཡང་ད་ལྟར་བྱིན་གྱིས་རྫོབ་པའི་དུས་ལ་བབ་བའི་ཞེས་གསུངས་ནས་  
 བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་མཛད་དོ། །གཞན་ཡང་གནས་དེར་ཡུལ་དགེ་བ་ཅན་དང་།  
 མཁར་དགེ་བ་ཅན་དང་། དགེ་འདུན་སོ་སོའི་ཀྱན་དགའ་ར་བ་སོགས་དང་། ཆོས་  
 དང་ལྡན་པའི་དད་པ་ཅན་དང་སྦྱིན་བདག་དང་ལེ་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ལྱང་བསྟན་ཏོ།  
 གནས་དེ་གང་དུ་ཡོད་མེད་ལ་མཁའ་པ་རྣམས་ཀྱི་བཞེད་པ་མི་མཐུན་ཏེ། ཀྱན་མཁྱེན་  
 གྲོང་ཆེན་པས་མཛད་པ། ལྷ་པར་དབང་ཆེན་གྱི་དཀར་ཆག་གཅིགས་ཀྱི་ཡིག་ཞིབ་  
 མོ་ལས། འཕགས་པ་སྒྲུང་རུ་ལྱང་བསྟན་གྱི་མདོ་ཆོག་བྲངས་ཏེ། ཡུལ་དགེ་བ་  
 ཅན་ནམ་སྒྲུང་རུ་ལྱང་བསྟན་པའི་ཡུལ་ནི། བོད་ཆེན་པོ་དང་། རི་སྒྲུང་རུ་ནི་ལྷ་  
 ས་ལྷགས་པོ་རི་དང་དམར་པོ་རི་ཡིན་ཞིང་། གཟུགས་བརྒྱན་ཤིང་རྟ་ལ་གདན་འདྲེན་  
 པ་སྟོན་ཇོ་བོ་རྒྱན་གནས་གདན་བྲངས་པ་དང་། མཁར་དགེ་བ་ཅན་ནི་ར་ས་འཕྲུལ་  
 རྒྱང་གི་གཙུག་ལག་ཁང་། ཞེས་དང་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་ལྱང་བསྟན་པའི་གཙུག་  
 ལག་ཁང་རྣམས་བོད་ཡུལ་གྱི་གཙུག་ལག་ཁང་ཀྱན་ཡིན། ཞེས་གསུངས། དེ་ལ་  
 དཔུད་པར་བྱ་བ་འདི་ཡོད་དེ། སྒྲུང་རུ་ལྱང་བསྟན་གྱི་མདོ་དེ་ནི་དེ་ལས། གཞན་  
 ཡང་མ་འོངས་པའི་དུས་ན། ཡུལ་དགེ་བ་ཅན་འདིའི་རྒྱལ་པོ་མཐུ་ཆུང་བར་འགྱུར་  
 རོ། །དེས་ན་རང་གི་མཐུ་རྫོབས་ཀྱིས་ཡུལ་མི་ཐུབ་པས་རྒྱལ་པོ་དད་པ་ཅན་གཞན་



འདི་ལྟ་སྟེ། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དང་། རྒྱའི་རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་པ་ལ་སྐྱབས་བཙུག་  
 ནས་ཡུལ་སྤང་བར་བྱེད་དོ། ཞེས་དང་། ཐང་ཡིག་ལས། བོད་ཀྱི་བསྟན་པ་  
 མཐར་ལེ་ཡུལ་དུ་བསྐྱུ་ཚུལ་གསུངས་པ་དང་། རྒྱལ་རབས་རྣམས་སུ་ལེ་ཡུལ་གྱི་  
 དགེ་བསྟན་གཉིས་བོད་རྒྱལ་སྤང་བཙུག་མངལ་དུ་འོངས་ཚུལ་བསྟན་པ་རྣམས་ལས་  
 དཔག་ན་ཡུལ་དགེ་བཙུག་རྣམས་ལེ་ཡུལ་དེ་བོད་ལས་ཐད་པ་ཞིག་ཏུ་སེམས་སོ། །དཔའ་  
 བོ་གཙུག་ལག་ཕྱེད་པའི་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་ནང་། གླུ་རུ་ལུང་བསྟན་པའི་  
 མདོ་དང་ལེ་ཡུལ་ལུང་བསྟན་གྱི་མདོ་ལས་གསུངས་པའི་ལེ་ཡུལ་དེ་བལ་ཡུལ་ཡིན་  
 པའི་ཐུགས་དེ་འཐད་པ་དང་། དུས་འཁོར་གྱི་ནང་དུ་གསུངས་པའི་ཐུ་ནང་གི་ཡུལ་  
 བདུན་དང་། ཡུལ་དུག་གི་དུས་སྟོར་འཆད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ལེ་ཡུལ་དེ་བོད་ཀྱི་བྱང་  
 དུ་ཡོད་པའི་ལེ་ཡུལ་ལ་གོ་དགོས་གསུངས་ཀྱང་། ཀྱན་མཁྱེན་གྱི་ལུང་པ་དང་། ས་  
 སྐྱ་པའ་ཆེན། བཙུམ་ལྡན་རིག་རལ། རྗེ་བཙུན་རེད་མཛའ་བ་སོགས་ཀྱིས་བལ་  
 ཡུལ་དང་ལེ་ཡུལ་མི་གཅིག་པར་གསུངས། མཁན་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་  
 གྱིས་མཛད་པའི་རྒྱལ་རབས་དེ་བ་དཀར་ལས། བོད་ཀྱི་བྱང་རྒྱལ་དང་། ལུ་རུ་  
 སྤྱི་ལྟ་མཐར་ཆགས་པའི་ཡུལ། རྒྱ་གར་སྐད་དུ་ཀི་ས་དེ་ཤ ཡུལ་གཞན་དུ་ཤར་  
 ཏུ་ར་ཀི་སི་ཐན། རྒྱ་ནག་པས་ཤིན་མཛད་དུ་འབོད་པ་འདི་ཡིན་ཏེ། ཞེས་དང་། ད་  
 དུང་ཡང་གླུ་རུ་གཙུག་ལག་ཁང་གི་ཤུལ་དང་། གཞན་ཡང་མཆོད་རྟེན་ཞིག་པོ་  
 དང་སྟོན་གྱི་དགོན་རྫོང་ཤིན་ཏུ་མང་བཡོད་འདུག ཅིས་སོགས་གསུངས་ནས། དེང་



སང་ཀྱུ་ནག་གི་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ཤིན་ཅང་དུ་འབོད་པ་དེ་ཟླང་རུ་ལུང་བསྟན་པའི་ཡུལ་  
ལམ་ལི་ཡུལ་ཡིན་པ་བཞིན། སྟོན་དུས་སུ་བོད་ཀྱི་འོག་ཏུ་སོང་བའི་མཆོན་རྟགས་  
ཀྱང་ཡུལ་འདིའི་བྱེ་མའི་གསེབ་ནས་བོད་ཀྱི་རྫོང་གོག་མང་པོའི་གྲུལ་གསར་དུ་རྟེན་  
པ་ལས་སྡེ་མི་བོད་ཀྱི་ཡོ་བྱད་སྒྲུ་ཆོག་གས་དང་། ཡུལ་མི་ལས་བྲལ་བསྟུས་པའི་བྱང་  
བྱ་ཆེ་ཆུང་མང་པོ། དམག་དཔོན་སོགས་དཔོན་རིགས་ནམས་ཕན་ཚུན་བཏང་བའི་  
ཡི་གེ་ལ་སོགས་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཐོན་པ་རྒྱལ་ཁབ་མང་པོར་བགོས་ནས་སྤྱིར་ཏེ།  
འགྲེམས་སྟོན་ཁང་དུ་ཡོད་པར་གསུངས། གནས་དེར་ལི་ཡུལ་དུ་འདོད། རྒྱས་  
པར་མཁྱེན་འདོད་ན་རྒྱལ་རབས་དེ་བ་དཀར་ལ་གཟིགས་པ་ཞུ། །

### ༥ མཆོ་རལ་གྱི།

དེ་ནི་བལ་ཡུལ་རྒྱལ་ས་ནས་ཡང་ལེ་ཤོད་དུ་འགོ་བའི་ལམ་དུ་ཙྰ་བར་བེར་བའི་གྲོང་  
སྤྱིར་གྱི་ཉི་འགྲམ་ན་ཡོད། སྟོན་སྟེ་རྒྱ་ནམས་ཆེ་ལོ་སྟོང་ཕྱག་དུག་ཅུར་འཆོ་བའི་  
དུས་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་སྟོབ་འཇིག་རྟེན་དུ་བྱོན། རྒྱན་གའི་བོ་རྩེ་ལྗནས་འཕགས་  
པ་འཇམ་དཔལ་གྱི་སྤྱལ་པ་དེ་རྩེ་སྟོབ་དཔོན་འཇམ་པའི་ལྷ་ཞེས་བྱ་བ་མངོན་ཤེས་  
ལྗང་དང་ལྗན་པ་འཁོར་ནམས་དང་ལྷན་ཅིག་རང་བྱུང་མཆོད་རྟེན་མཇལ་དུ་ཕྱེབས་  
པའི་ཆེ། རྟེན་ངོ་མཆར་ཅན་གྱི་མཐའ་ནམས་ཆུ་ཡིས་གང་བ་སྟེ་བོ་ཕལ་གྱིས་མཇལ་  
བར་དཀའ་བའི་ཆུ་ལ་གཟིགས་ཏེ། ཤིན་ཏུ་རྩོད་པའི་རལ་གྱིས་རི་བོ་དལ་ཏེ་ཆུའི་རྒྱན་  
ལམ་དུ་བྱས་ནས་ཉིན་མཆན་བཞི་ཅུ་གྱིས་རང་བྱུང་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོའི་མཐར་



གྱི་ཚུ་ནམས་ལེགས་པར་བསྐྱམས་ཤིང་། འོན་ཀྱང་དེ་ཡི་ལྷག་མ་མཆོ་ཚུང་དུ་ཞིག་  
 ལུས་པ་ནི་མྱ་ངྱེ་ར་སྟེ་ཀྱན་འཛིན་ཞེས་བྱ་བའི་མཆོ་འདི་གཅིག་ཕུག་ནས་པར་གསུངས།  
 དེའི་མིང་ལ་བོད་པས་མཆོ་རལ་གྱི་དང་། བལ་པོ་ནམས་ཀྱིས་རྒྱ་ནག་དུ་ཞེས་བཟོ་ད་  
 རོ། །

ལྷ བལ་ཡུལ་ཡང་ལེ་ཤོད།

བལ་ཡུལ་ཡང་ལེ་ཤོད་ཀྱི་བྲག་ཕུག་ཏུ།

ཡང་དག་བདེ་ཆེན་སྙིང་པོ་སྐྱབ་པའི་ཆེ།

བར་ཆད་བཞག་ས་ནམས་དྲི་རྩེ་ཕུར་པས་བསྐྱལ།

ཕུག་ཀྱི་ཆེན་པོའི་དངོས་གྲུབ་གནས་དེ་ར་ཐོབ།

ཅེས་གསུངས་པའི་གནས་དེ་ནི་རང་བྱུང་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོའི་གར་ཕྱོགས་ཉིན་ལམ་  
 གཅིག་བཟོད་པའི་ས་ན་ཡོད། དེ་ཡང་ལྷ་འདྲེ་བཀའ་ཐང་ལས། བལ་ཡུལ་ཡང་  
 ལེ་ཤོད་ཀྱི་བྲག་ཕུག་རི། གནམ་འཁོར་ལོ་ཅི་བས་བརྒྱད་བཀྲ་ཤིས་གནས། ས་  
 པར་འདབ་བརྒྱད་བཀྲ་ཤིས་གནས། ལོགས་བཀྲ་ཤིས་རྩེ་བརྒྱད་བཀྲ་ཤིས་གནས།  
 རི་དྲོ་རྩེ་དགུ་བཙུགས་འདུག་པ་བཀྲ་ཤིས་གནས། བྲག་སང་གོ་རྒྱབ་བསྐྱོལ་འདུག་  
 པ་བཀྲ་ཤིས་གནས། ཞེས་སོགས་བཀྲ་ཤིས་པ་དང་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་  
 བའི་གནས་སུ་གསུངས། སྐྱབ་དཔོན་ཆེན་པོས་དུར་ཁྲོད་ཆེན་པོ་བརྒྱད་དུ་ཕྱིན་ཏེ་  
 བཀའ་བརྒྱད་ཀྱི་སྐྱབ་པ་བྱེ་བྲག་ཏུ་མཛད། དེ་ནས་ཡང་ལེ་ཤོད་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་བྱིན་



ཆགས་པའི་བྲག་ཕུག་ཏུ། ཕུར་པ་ཡང་དག་བདུད་ཅི་གསུམ་སྒྲགས་མར་བསྐྱབས་  
 ཤིང་ཁྱད་པར་དུ་ཡང་ཆེ་མཆོག་ཡིན་ཏེ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཞལ་ཕྱེ་སྟེ་བསྐྱབས་པས་  
 བདེ་གཤེགས་ཡིན་ཏེ་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན་ཤིང་ཉོན་མོངས་པའི་བདུད་བཅོམ་  
 སྟོབ་དཔོན་མཆོག་དགོངས་པ་ལ་བཞུགས་སྐབས་སྐྱ་ཡི་ཆོ་འཕུལ་གྱིས་སྟེང་ནས་  
 མར་དུ་གསྐྱུལ་ཆེན་པོ་མང་དུ་བྱུང་སྟེ་ཐོ་བཙམས་པར་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་ལྷ་སྟངས་  
 དང་བཅས་དྲི་ཐུར་བུ་སྐྱ་ཡི་སྐྱེ་བོར་འཕངས་པས་དེ་དག་དོ་བར་གནས་གུར་ཏེ་  
 སྟེང་གི་བྲག་ལ་སྐྱུལ་མང་པོ་བུར་དུ་སྟེགས་པའི་དབྱེབས་སུ་ཡོད། སྐྱུལ་དབུས་  
 མའི་སྐྱེ་བོར་ཕུར་བུའི་ཤུལ་དང་དེ་ལས་དུས་བཟང་འགའ་རེ་རྒྱ་འབྱུང་བར་བཤད།

### ལ་སུ་རའི་བྲག་ཕུག

ཡང་ལེ་ཤོད་དང་ཉེ་བའི་ས་ན་ཡོད། གནས་དེར་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོས་བཅོམ་ལྷན་  
 འདས་གྱི་ཉེ་གནས་ཀྱི་དགའ་བོའི་མདུན་ནས་བྱང་སྟོང་ཉེ་མ་གྲུང་པ་དང་ལྷན་དུ་  
 རབ་དུ་བྱུང་། ཀྱན་དགའ་བོས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བརྟན་པ་ཡོངས་སུ་གཏད་དེ་མཆོན་  
 བྱུ་སེང་གེ་ཞེས་བྱ་བར་གསོལ་བའི་གནས་དང་། ལ་སུ་ར་ཡི་བྲག་ཕུག་ན། སྟོབ་  
 དཔོན་པལ་འབྱུང་གནས་དང་། རྒྱངས་ཆེན་དཔལ་གྱི་སེཌ་ཡིས། ཞིང་ཆེན་  
 བསྟོལ་བའི་གདན་སྟེང་དུ། །དམར་གྱི་ལ་རྩྭ་མཆོད་བཤམས་ནས། ལག་ཏུ་དོ་  
 རྩེ་གཏད་ནས་ཀྱང་། །དབང་བསྐྱར་གསང་བའི་མཆོན་ནས་བཞེད། །དྲི་ཐེ་འཆང་  
 གི་གུལ་དུ་བཞག་ ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོས་བོད་སྐྱེང་བཏན་



མ་བརྩུ་གཉིས་དམ་ལ་བཞག་པའི་གནས་ཀྱང་ཡིན། གཞན་ཡང་གྲུབ་ཐོབ་ཆེས་  
ཆེ་བ་མང་པོས་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཤིང་ཆོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ལ་སོགས་པ་བསྐྱོར་  
བའི་གནས་ཡིན། བྲག་ཕྱག་གི་གཤམ་དུ། བྲག་ཞིག་གི་ངོས་སུ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༩ ལོར་  
སྒྲོལ་མའི་སྐུ་བརྙན་རང་བྱོན་དུ་འབྱུངས་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད།

### ༥ བམ་མཐིང་དོ་རྩེ་ཕག་མོ།

དེ་ནི་ཨ་སུ་ར་དང་ཉེ་བའི་ས་ན་གཙུག་ལག་ཁང་བཀོད་པ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་གི་ནང་  
དུ་ཨིན་ཏུ་མཁའ་སྤྱོད་དོ་རྩེ་ན་ལ་འབྱོར་མའི་སྐུ་བརྙན་བྱེན་རྒྱབས་དང་ངོ་མཆར་  
གྱི་གཟེ་འོད་འབར་བ། མགྲལ་རྒྱན་ལ་སྐུ་ལ་མགོ་ཡོད་པ་ཞིག་བཞགས་པར་གསུངས།

### ༥ བྲག་ཕྱག་མྱ་ར་ཏི་ཀ།

བལ་པོའི་སྐད་དུ་ཏ་ལ་གཞུས་བྱ་སྟེ། དེ་ཡང་ཕོ་བྲང་རི་བོ་ཏུ་ལར་བྲགས་པ་གནམ་  
སྒོ་ཟླ་གམ་དུ་ཡོད་པ། དུས་བབས་ལ་མ་དང་མཁའ་འགྲོ་དངོས་སུ་བྱོན་པ་དང་།  
ཏིང་ངེ་འཛིན་སྒོ་བུར་དུ་སྐྱེས་པའི་གནས་དེའི་སྒོ་རྒྱབ་དུ་བྲག་ཕྱག་མྱ་ར་ཏི་ཀ་ཞུས་  
བྱ་བ་དེ་བྱེད་ཟླ་གམ་དུ་ཡོད་པ་དུས་ཀྱན་ཏུ་མེ་ཏོག་གི་ཆར་བབས་པ། ཉི་མ་འཆར་  
སྤུ་ལ་གསུམ་བྱེ་བ། འཇའ་ཆོན་གྱི་གུར་ཕུབ་པ། སྤོས་ཀྱི་བྲི་ངད་ལྔ་དང་བའི་ཅན་དན་  
གྱི་ཆལ་ཡོད་པ། རིགས་གསུམ་མགོན་པོའི་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་གནས་དེར་སྒྲོབ་  
དཔོན་ཆེན་པོ་བཟོད་རྟེན་ལྷ་ལྷམ་བཅས་རྩུ་འཕུལ་གྱིས་བྱོན། ཆེའི་རིག་འཛིན་ཟླ་བ་  
གསུམ་དང་ཞག་བདུན་དུ་བསྐྱབས། མགོན་པོ་ཆེ་དཔག་མེད་གྱི་ཞལ་གཟེགས། གུ་



རུ་ཡབ་ཡུམ་གྱི་སྒྲིབ་ར་བུམ་པ་བཞག་ ཞལ་དུ་འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་བདུད་ཅི་ཡུལ། ཡབ་  
 དཔའ་བོ་ན་མི་གཉན་དང་ཡུམ་དེ་རྗེ་ཡག་མོར་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་ཤིང་། དེ་རྗེའི་སྒྲིབ་  
 ལ་སྒྲིབ་ཤི་མེད་པ་ཆེ་ལ་དབང་བའི་རིག་འཛིན་བརྟེན་ཏེ། འཆི་བདག་གི་བདུད་བཅོམ་  
 པའི་གནས་ཡིན། བྲག་ཡུག་གི་ནང་དུ་ཆེ་བུམ་རང་བྱེན་ཞིག་ཀྱང་མཇལ་རྒྱུ་ཡིད།  
 དམ་པའི་སྒྲིབ་བུ་དུ་མ་ཡང་གནས་དེ་ར་བྱེན་ནས་སྒྲིབ་པ་མཇེད་པས་འགལ་རྒྱེན་གྱི་  
 འཕྲང་ལས་གྲོལ་བའི་ཚུལ་མང་དུ་བྱུང་བཞི་རང་རང་གི་རྣམ་པར་བྱུང་བ་ལས་ཤེས་  
 པར་འགྱུར་རོ།།

### ལྷ རུ་མིག་བྱང་ཚུབ་བདུད་ཅི།

ཡས་སུ་ར་ནས་སྒྲིབ་བུ་ཞལ་གཅིག་བྱེན་པའི་སར། མཐུན་ཡུར་རྗེ་དེའི་ཁོང་གོ་བྱས་  
 སྤྱི་ཡུང་ཞེས་པའི་རི་དེའི་ངོས་སུ་དགུན་ཡང་མེ་ཏོག་སྒྲིབ་ཆོག་སྒྲིབ་པའི་གནས་ཡུལ་  
 ཉམས་དགའ་བ་དེ་ཡིད། སྒྲིབ་སྒྲིབ་དཔོན་ཆེན་པོས་བྲག་ལ་ཡུག་ཡུར་བཏབ་པའི་  
 རྒྱལ་ནས་བདུད་ཅིའི་ཚུ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པ་བྱུང་བ་ལ་རུ་མིག་བྱང་ཚུབ་ཅེས་བཞི་དང་། དེའི་  
 ཉེ་འགྲམ་བྲག་ངོས་སུ་མ་དུ་གུ་རུས་ཞལ་རས་རང་བྱུང་དང་། རི་ཅེ་ར་མཁའ་འགྲོ་  
 མ་རྣམས་དམ་ལ་བཏགས་པའི་གནས་ཀྱང་མཇལ་རྒྱུ་ཡིད་པར་གསུངས། གནས་  
 དེ་ར་སྒྲིབ་དཔོན་ཆེན་པོས་སེམས་ཅན་གྱི་སྒྲིབ་ལ་དབང་བྱེད་པའི་ས་བདག་ཆེན་མོ་  
 མཆེད་བཞི་འམ་བསེ་མོ་མཆེད་བཞི་དམ་ལ་བཏགས་ཏེ་ཡུར་པའི་བཀའ་སྤྱང་དུ་བསྐྱོས་  
 པའི་གནས་ཀྱང་ཡིན།།



༥ བལ་ཡུལ་གྱི་དུར་ཁྱིམ་ལྷན་གྲུབ་བཅེགས་པ།

ཤིན་ཏུ་འཇིགས་ཤིང་ཡང་བའི་དུར་ཁྱིམ་ཆེན་པོ་དེར་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ལྷ་ལྷའི་བར་  
བཞུགས་ནས། མཁའ་འགྲོ་མ་རྣམས་ལ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར། གནོད་སྦྱིན་  
དང་དམ་སྲི་སྡེ་བརྒྱད་བརྟུལ་བའི་གནས་ཡིན། དུར་ཁྱིམ་དེ་ནི་མཆོད་རྟེན་བྱ་རུང་  
ཁ་ཤིར་གྱི་སྒྲོར་ལམ་རྒྱབ་ཕྱོགས་གོམ་པ་སུམ་ཅུ་ཙམ་ན་ཡོད། ཕྱིས་སུ་ཆང་འཆོང་  
མའི་བྱིམ་གཉིས་གསུམ་ཆགས་ནས་ས་མིག་གསལ་པོ་མེད། གནས་དེའི་ས་རོ་རྣམས་  
འོར་ཏེ་རྩ་པུལ་རྒྱབ་ཕྱོགས་འབྲས་ཤིང་གི་བྱར་དུ་སྒྲོས་ནས་ཡོད་པར་གསུངས།

༥ ཅང་གི་ཁྱུང་རང་བྱོན།

དེ་ནི་གནས་ཡིག་གཞན་ལས་འཕགས་པ་ཤིང་ཀུན་ནས་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བྱ་རི་ཀླ་གྲུ་ལང་།  
ཕག་མོ་མང་ལ་ཆུ། གསུང་ལྗན་མ། སྒྲ་ཙན་མ་ལ་སོགས་པའི་ཆུ་བོ། དེ་ནས་ཀྱང་ཤར་  
ཕྱོགས་སུ་བཤོད་པའི་ལམ་ན་ཡོད་པ་གསུངས་ཀྱང་ཤར་ཀུན་ར་ཡན་ཐན་ཞེས་པའི་རི་རྩེ་ན་གས་  
གསེབ་ཀྱི་རྒྱབ་ས་ན་ཡོད། དེ་ཡང་རྒྱ་ཆོར་རུ་པར་རྒྱ་གཡས་རང་བྱུང་དུ་གྲུབ་པའི་བྱ་བ་འཇུག་  
གི་བོ་ནི་པ་མཁའ་ཕྱིང་གི་སྒྱུ་ཡིན། དེ་བྱར་དུས་སུ་ཆར་སྒྲིན་ལ་བྱིགས་པའི་དཀྱིལ་ནས་བྱ་  
ཁྱུང་དངོས་སུ་འོངས་ནས་མཆོར་དཀྱིལ་ནས་རྒྱུ་བོ་ནི་ཏེ་བཞེ་མི་ཀུན་གྱིས་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་ དེ་  
དུས་མཁའ་ཕྱིང་གི་གཟུགས་བརྙན་འདི་ལས་ཀྱང་རྒྱལ་ཆུ་ཐོན་པ་སོགས་དངོས་སུ་འབྱུང་ཞིང་  
དེ་ནི་དེ་དར་ར་སོགས་ཀྱིས་ཕྱིས་ཏེ་མཁྱལ་དུ་བཏགས་ན་རྒྱུ་བོ་ནི་གྱི་གོན་པ་སེ་ཆུ་གས་



པར་གྲགས། དེ་དང་ཉེ་བཅུ་ལ་སྤྱོད་ལྟ་བུར་ཤང་ཀྱའི་རི་ཞོ་ལའ་བྲས་ཤིང་དང་ཚུ་བོ་བཅུ་ལ་  
ཏེ་ཏྲེ་ཕྱོགས་ཀྱི་རི་ལའ་ཇོ་གསལ་ནས་ཕྱིན་པས་ལྟོ་མོ་ཟུ་གཏ་རེ་ལྟ་ཁང་། བྱ་བཅོམ་རྣམས་  
ཀྱི་གཟིམས་ཕྱག་བྲག་ཕྱག་ཡིད་དུ་འོང་བ་བཞི་ལྟ་ཙམ་དང་། གཞན་བྲག་ཕྱག་ཕལ་ཆེ་བའི་  
དཔལ་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པའི་ཚུང་སྒྲ་ཤི་ཀ་རྒྱ་ཙུ་ཡི་གནས་ཡིན་པ་གསུངས། མ་ཆི་ལྟོ། མ་  
ཆི་ལྟོ་ཆི། རྩི་མཆོད་རྟེན་རང་བྱོན། ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་སྐྱབ་ཁང་དང་རྩི་སྐྱ། རྒྱ་ལྟོ་ལྟོ་དབྱ།  
ཟངས་ཀྱི་ཁ་སྐྱབ། བསྐྱལ་པའི་མེད་དང་བསྐྱལ་པའི་ཚུ་གྲགས་པ་རྣམས་ཡིད་གསུངས། གནས་  
དེར་བོད་རྣམས་ཀྱིས་གྲུ་བཟོ་བ་བརྒྱད་ཚུ་ལྷ་བཟུ་ཁྱུ་འདོད།

༥ མོར་བུ་བཅུ་གས་པའི་རི།

སྤོན་བྱང་ཚུ་བ་སེམས་དཔའ་མོར་བུ་ལྟོ་གཙུག་ཏིང་ཇོ་འཇོན་ལ་ཡུན་རིང་པོར་བཞུགས།  
ནམ་ཞིག་ན་རང་གི་གཙུག་གི་མོར་བུ་ཕྱལ་ཏེ་སྤོན་པ་བྱོན་པ་ཉིད་རྩི་མེ་རང་བཞིན་དུ་  
གནས་གྱུར་པ་དེ་ཡིན། དེ་ཉིད་ལས་འབབ་པའི་ཚུ་བོ་ཆི་གཙུག་གི་ཁྲག་ལྷུང་བ་ཚུ་  
དང་འདྲེས་པའི་ཕྱིར་མོར་བུ་དམར་ལྗན་ཞེས་གྲགས་སོ།

༦ གཉན་ཤང་ཀྱར་ཏི།

རང་བྱུང་མཆོད་རྟེན་གྱི་ཤར་ཕྱོགས་ཆ་ལམ་གཉིས་ཙམ་གྱི་སན་ཡིད་པར་གསུངས།  
དེ་ཡང་ཇོ་བཙུན་ཆེན་པོ་མི་ལ་རས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཕྱགས་སྤྱས་རྣམས་རང་རང་སོ་སོའི་  
རི་ཁྲོད་ལ་བཞག་ནས། བལ་བོད་ས་མཆོམས་ཀྱི་དབེན་གནས་གཉན་ཤང་འགྱུར་  
ཏེ་ཞེས་བུ་བའི་རི་མཐོ་ལ་གཉན་པ། སྤོན་དང་ན་བུན་འཕྲེབས་པ་དབེན་ཞིང་ཉམས་



དགའ་བའི་གནས་དེར། བྱི་ར་བ་མགོན་པོ་དོ་རྩེ་རྩེས་སུ་བབུང་སྟེ། དབང་དང་  
གདམས་ངག་རྩོགས་པར་གནང་ནས་བསྒྲིམ་དུ་བཅུག་པས། ཉམས་ཏོགས་མཐར་  
ཐུན་པ་བྱི་ར་རས་པ་ཞེས་བྱ་བའི་བྱགས་སྒྲས་གཅིག་བྱུང་། གནས་དེར་སྤྱ་བའི་  
ཞབས་རྩེས་དང་བྲག་ངོས་སུ་བྱི་ར་བའི་གཞུ་མོ་ད་ལྟ་འང་མཇལ་རྒྱུ་ཡིད། གནས་  
དེའི་མིང་ལ་བལ་པོ་ནམས་ཀྱིས་ཕྲ་གི་སྤྱི་རི་ཟེར། རྒྱས་པར་ནལ་འབྱོར་གྱི་དབང་  
ལྷག་ཆེན་པོ་མི་ལ་རས་པའི་མགུར་འབུམ་ལས་མཐུན་པ་ཞུ།

༢ བཀ་མོ་དུར་བྱིད།

དེ་ནི་འཕགས་པ་ཤིང་ཀུན་དང་ཉེ་བའི་ས་ན་ཡོད་ཅིང་། དངོས་གྲུབ་འབྱུང་བའི་  
 གནས་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་དུར་ཁྱོད་ཆེན་པོ་འཛིགས་སུ་རུང་བ་ཡི་  
 དབུས་ན། གཙུག་ལག་ཁང་བཀོད་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡོད། ནང་ཉེ་གི་གཙུག་པོ་རྩེ་  
 བཙུན་བཙུམ་ལྡན་འདས་རིག་པ་འཛིན་མ་ནམ་པར་ཅེན་མའི་སྐུ་གཟུགས་ལི་མ་བྱིན་  
 རྒྱབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ། མངའ་བདག་མི་ཏྲི་པའི་ཐུགས་དམ་གྱི་ཉེ་ན་དེ་དང་། ཕག་  
 མོ་གནམ་ཞལ་མ། རྩེ་རྩེ་ཕག་མོ་ཞལ་གཉིས་མ་བཅས་ཡོད་པར་གསུངས།



༥ བཀའ་མངལ་ཁྱུ།

གུ་ལང་དང་ཏ་ཅང་ནི་བའི་བྱང་ཕྱོགས་ཟླ་མ་ཏིའི་འགྲམ་ན། བལ་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་  
པོ་རིམ་བྱོན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་དངུལ་དང་། གསེར་བཟངས་ཀྱི་ལྷ་ཁང་གི་ན་ཏུ་མཛེས་  
པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་དོ་ལས་གྲུབ་པའི་རང་བྱུང་གི་རྟེན་སྦྱེ་གནས་ཀྱི་དབྱིབས་ཅན་དེའི་  
ནང་ནས་ཆ་བའི་ཚུ་བྱོན་དུ་འཕྱུར་བས་རིམ་གྱིས་ཁོངས་ཡོང་བ་དེ་གུ་ཅུ་ལྷ་ལྷ་རི་སྟེ་  
གསང་བའི་དབང་ཕྱུག་མའམ་བོད་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་པའི་མངལ་ཁྱུ་ཞེས་བེད། དུས་  
ཕྱིས་སུ་གསེར་བཟངས་ཀྱི་པར་འདབ་མ་བརྒྱད་པ་ཞིག་གིས་གཡོགས་ནས་ཡོད། སྤྱིར་  
གནས་ཆེན་ཡིན་པའི་རྟགས་སུ་དག་པོ་འཛིགས་བྱེད་དང་ལྷ་མོ་ལྷ་མོའི་རྟེན་ཡིན་  
དང་། པར་འདབ་ཀྱི་རི་སྤྱུལ་ཏེ་བཞག་པ་རྒྱལ་སྤྱི་ཡོད། དེ་དག་ཀྱང་དཔལ་ཏེ་རུ་  
ཀའ་བལ་ཡུལ་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྒྱལ་སྤྱི་བྱོན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་ཡིན་པས་མཆོད་  
པ་སོགས་བྱེད་པ་ལ་མི་འོས་པ་གང་ཡང་མེད་པར་གསུངས།

༥ ལྷ་གན་རྒྱལ།

ལྷ་གན་རྒྱལ་དུ་གྲགས་པ་དེ་ནི་བལ་ཡུལ་རྒྱལ་སའི་བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་རི་འདབས་སུ་ཡོད་  
ཅིང་། དེ་ནང་པའི་གནས་ཡིན་མིན་ཁ་གསལ་མེད་ཀྱང་རྟེན་དུ་བ་རྒྱལ་སྤྱི་དང་ཡུལ་  
མི་མང་པོས་དད་ཅིང་མཆོད་པའི་བརྟེན་བྱས་ཀྱི་རྫིང་བུ་ནང་ཁྱབ་འཇུག་འདྲ་བའི་  
དོ་སྤྱི་ཞིག་མངལ་ཁྱུ་ཡོད་པར་གསུངས།



༥ བོད་ཐང་མགོན་པོ་ནི།

རང་བྱུང་མཆོད་རྟེན་ཆེན་མོ་ལེ་གར་རྩོམ་རི་སྒྲུང་རུ་ཞེས་པ་དང་ནི་བའི་ས་ན་ཡོད།  
 དེང་སང་རྒྱ་སྐད་ཟེར། དེ་ནི་སྒྲོ་བ་དཔོན་གྱི་སྒྲུབ་གྱིས་བཞེངས་ནས་བསྟན་པ་  
 སྤྱི་དང་། གནས་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་སྒྲུང་མར་བསྟོས་པའི་ནང་ཆོན་གཅིག་ཡིན་པར་  
 གྲགས། དེ་ནི་དོན་གཤམ་གྱུ་བ་པ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གྱི་གྲག་དང་ཐོད་ཁྲག་  
 འཛིན་པ། ཞབས་མཉམ་པའི་སྟབས་སུ་བམ་རོལ་སྟེང་ན་བཞེངས་པ་ཞིག་ཡོད་  
 ཅས་གསུངས། སྐུ་གཟུགས་དེ་རང་བྱུང་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོ་ལ་ཞལ་བསྟན་ནས་  
 ཡོད་འདུག དེ་ལ་བོད་ཐང་ཟེར་དོན་ནི་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱང་བཅོན་གྱི་སྟབས་སྒྲོན་པོ་  
 མགར་སོགས་གཉེའོ་རྣམས་དེར་བསྟན་ཅིང་། བལ་མོ་བཟའ་བྲི་བཅུན་ལ་རྒྱལ་  
 པོའོད་ཟེར་གོ་ཆས་ཐེབས་བཞེངས་ཀྱི་སྟེན་མོ་བྱེད་ལྟའི་གནས་ཡིན་པས་བོད་ཐང་  
 ཞེས་པའི་མིང་ཆགས་པར་གསུངས་སོ།།

༥ གོ་བེ་ཙཱའི་གཙུག་ལག་ཁང་།

དེ་ནི་པཎ་ཆེན་ནགས་ཀྱི་རིན་ཆེན་མཆོག་བོད་དུ་བྱོན་ནས། སྤར་བལ་པོར་ཐེབས་  
 སྟབས་གནས་མལ་དུ་ཡེ་རང་རྒྱལ་པོས་ལུལ། དེ་ནས་བརྩམས་ཏེ་སྐུ་མྱ་ངན་ལས་  
 མ་འདས་ཀྱི་བར་དུ་བཞུགས་པའི་གནས་ཡིན། ནང་རྟེན་དུ་པཎ་ཆེན་དེ་ཉིད་ཀྱིས་  
 བཞེངས་པའི་དོ་རྩེ་འཆང་གི་གསེར་སྐུ་མཐོ་ལྡིམ་ཆད་ཅན་དང་། སྒྲོལ་མ་ཞལ་  
 གསུང་མའི་སྐུ་འདྲ་བཅས་ཡོད་པ་གསུངས། གཙུག་ལག་ཁང་དེ་ནི་ཕུ་ཁན་གྲོང་།



ཁྱེར་གྱི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་ཆུ་མོ་ཤག་མ་ཏིང་དང་ཉེ་བར་བར་བཞན་དོ་བཤེ་བེར་བའི་ཡུལ་  
དུ་ཡོད་ཅེས་གསུངས། ཡེ་རང་གི་གྲོང་དང་ཡམ་བུའི་གྲོང་ཁྱེར་གཉིས་ཀྱི་བར་  
ཏུ་ཀུ་བེར་བའི་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཆུ་བོའི་འགྲམ་པ་ཆ་ཆེན་ནགས་ཀྱི་རི་ཆེན་སྐུ་འདས་  
པའི་གནས་དུ་ར་བྲིད་ཆེན་པོ་ར་མ་དོ་ལེ་ཡང་ཡོད་པ་གསུངས་སོ།།

༥ ས་ཐི་བེ་དེ་རའི་གཙུག་ལག་ཁང་།

རི་སྐང་རུ་ཞེས་པ་དང་ཉེ་བའི་སར་ཡོད། དེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ཆུ་ལ་བྲིམས་སྒྲིགས་  
མཆོག་གིས་མཛད་པའི་དགའ་སྦྱོད་སྤེལ་བའི་སྡེ་དང་སྐུ་ལས། དེ་ནས་རྫོང་རྫོང་དཔལ་  
ལྷན་ཨ་ཏི་གཤོང་དུ་བྱོན་པའི་ལམ་ནས་བལ་པོའི་ཐང་དུ་བཏབ་པའི་རྗེ་དེ་རའི་གཙུག་  
ལག་ཁང་དེ་མཛལ་འདོད་ཆེན་པོ་ཞིག་སྐྱེས་ཏེ་བཙལ་བས་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དབུས་ཁྱ་  
མེལ་ན་འདུག འདི་རྫོང་བའི་ཆེབས་པ་སྐང་པོ་ཆེ་མཐོང་སྦྲོན་བྱ་བ་ལ་གཤོང་དང་ས་  
རྫོང་བཀལ། བལ་པོའི་ཆུ་ལ་པོ་གྲགས་པ་མཐོང་ཡས་ཀྱིས་སྦྱོན་བདག་མཛད་ནས་  
བཙུག་ཏུ་བཙུག། ཅེས་དང་དེ་ནས་ལོ་ཉིས་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་རྗེས་སུ་གུ་བ་ཆེན་ཨོ་རྒྱུ་  
པ་བྱོན་པ་ན་བལ་པོ་ཐང་རྗེ་དེ་ར་ནས་རྫོང་མའི་རྒྱ་དཔེ་གཤོང་ཏུ་མང་པོ་གཟིགས་པ་  
དང་། སྒྲི་བོ་ལོ་རྒྱ་བ་དཔལ་ལྷན་བྱང་ཆུ་བ་ཀྱིས་ཐང་རྗེ་དེ་ར་ནས་གསང་བ་རྫོང་  
པོའི་རྒྱ་དཔེ་རྫོང་ཅེས་གསུངས་པས་རྒྱ་དཔེ་མང་དུ་བཞུགས་པ་སྤང་། ཞེས་དང་  
སྐུ་ཁང་ཆུང་དུ་ཁང་མིག་གཅིག་པ་ཐོག་བཙུགས་གསུམ་ཡང་ཐོག་ཆུང་དུ་ཞིག་དང་  
བཙས་བཞི་ཡོད་གསུངས་པ་ལྟར་སྦྲོན་དུས་སུ་སྐུ་འགྱུར་གྱི་རྒྱུ་དེ་མང་པོ་གཙུག་



ལག་ཁང་དེར་བཞུགས་ཤིང་། རྟེན་ཁང་ན་གཤམ་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་དུ་སྦྱོན་པའི་སྒྲུགས་  
བམ་གསེར་གྱིས་བྲིས་པའི་རྒྱ་དཔེ་སྟོབ་དཔོན་སྐུ་སྐུབ་ཀྱིས་སྐུ་ཡུལ་ནས་གདན་དྲངས་  
པ་དེ་ཡིད། དེ་དང་ཉེ་བཞུགས་ཇོ་བོ་འཇམ་མཁའི་དཀར་མོ་ཞེས་པ་དེ་འདྲ་ཡིད་ཅེས་གསུངས།  
གཙུག་ལག་ཁང་དེ་ལ་ད་ལྟ་ཐ་མེལ་བ་དེ་ལ་ལའམ་བེ་ཀ་ར་མ་གཤམ་ལ་མ་དུ་བེ་ད་ར་ཞེས་  
འབོད། ། །

༥ ཆོས་རྒྱལ་མུ་ངན་མེད་གྱི་མཆོད་རྟེན།

དེ་ནི་རི་མཐོང་རུ་ཞེས་པ་དང་ནི་བའི་ས་ཡམ་བུ་གོང་ཁྱེར་གྱི་ཕྱོགས་བཞིར། ཆོས་  
 རྒྱལ་མུ་ངན་མེད་གྱིས་ནང་དུ་དེ་བཞིན་གསལ་གསུངས་པའི་རིང་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་ཅན་  
 གྱི་མཆོད་རྟེན་བྱེ་བ་ཕྱག་གཅིག་འཇམ་བུའི་སྤྱིང་འདིར་བཞེངས་པའི་ཡ་གྲུལ་རྩོད་  
 མེད་དུ་གྱུར་པ་ཇེ་ཏ་ཨ་ཤོ་ཀ་མཆོད་རྟེན། ལ་གླན་ཁེལ་ཨ་ཤོ་ཀ་མཆོད་རྟེན། དུལ་  
 ཅོག་ཨ་ཤོ་ཀ་མཆོད་རྟེན། ཨི་པའི་ཨ་ཤོ་ཀ་མཆོད་རྟེན་བཅས་བཞི་མངལ་རྒྱུ་ཡིད་  
 པ་གསུངས།།

ལྷ ཡེ་རང་གི་ཇོ་བོ་ཨ་ཀོ་དང་ཐུ་ཁྱི་གཉིས།

རྩོམ་རང་བྱུང་ལྔ་ལྔ་ནི་གྱི་ཐུགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་ཁ་དོག་ལྔ་འཕྲོས་ཏེ་བལ་པོའི་ཡུལ་  
 དུ་སྤང་བས། ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ་སྤྲོང་བཙན་གྱིས་གནས་དེར་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་  
 སྐུ་ཆ་བ་ལྔ་བཞུགས་པར་གཟིགས་ཏེ། སྐུལ་པོའི་དགེ་སྤྲོང་ཨ་གྲུར་མ་ཏི་ཤི་ལ་  
 བཏང་། མ་ཏི་མི་ཞིག་ཉིན་རེ་བཞིན་ནགས་ཆ་ལ་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྦྱིན་ནས་འོ་མ་བཟང་



པར་བྱས་ནས་འོངས་པ་ཇི་པོས་ཤེས་ནས་བདེ་གང་དུ་ཕྱིན་པའི་རྗེས་སུ་ཇི་པོ་དེ་ཕྱིན་  
ནས་བལྟས་སྐབས། བདེས་ཚུན་གྱི་སྤྲོད་པོ་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བ་ཞིག་ལ་བསྐྱོར་བ་  
བྱེད་ཅིང་འོ་མ་གཏོར་པས་ལོ་མ་རྣམས་འོ་མའི་དྲགས་པས་ཁེབས་ཏེ་འདུག་པ་མཐོང་  
ནས་ངོ་མཆར་དུ་བབྱང་། སྤྱལ་པའི་དགེ་སྦྲོང་ཡང་དེར་བྱོན་ནས་ཚུན་དེ་བཅད་  
པས་གནས་ལྗེ་ནས་འོད་ཟེར་དང་བཅས་མ་བསྐྱད་པར་ཆོད་ཅིག་པའི་སྐྱབྱང་ཞིང་།  
ཚུན་བཀའ་པའི་ནང་ན་བྱུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་བཞེངས་པ་གཡས་མཆོག་སྐྱིན་མཛད་པ་  
ལྟ་བུང་བ་ནས། ཨ་ཀློང་། ལྷ་ཁྱི། འཇའ་མ་ལི་དཀར་མོ་གསུམ་བལ་ཡུལ་དུ་  
བཞུགས་སུ་གསོལ། བཞི་པ་མང་ཡུལ་སྐྱེད་གྲོང་དུ་གདན་དྲངས། ལྟ་པ་དེས་ང་  
ནི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་ཡི་དམ་དུ་འགྱུར་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་སྐྱིན་དྲངས་ཏེ་། ཆོས་  
རྒྱལ་ཆེན་པོ་ལ་ཕུལ་ནས་སྤྱལ་པའི་དགེ་སྦྲོང་ཡང་རྒྱལ་པོའི་སྐྱིན་མཆོམས་སུ་བེམ་  
པར་བྱུར་ཏོ། །ཇི་བོད་དང་པོ་གསུམ་ནི་ད་ལྟར་བལ་ཡུལ་དུ་བཞུགས་ཤིང་། ལོ་  
ལྟར་དད་ལྡན་སྦྲོང་ཕྱག་མང་པོས་ཕྱག་མཆོད་དང་གྲོང་བྱིར་རྣམས་སུ་གདན་དྲངས་  
ནས་མཆོད་པའི་དུས་སྟོན་རྒྱ་ཆེར་བྱས་པའི་ནིན་རྒྱལ་ཁབ་དུ་གཞུང་འབྲེལ་གྱིང་  
སེང་གཏོང་བ་དང་། མི་རྣམས་དགའ་སྐྱིད་ཀྱི་དཔལ་ལ་རོལ་པའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱས་  
པ་ཡོད་འདུག།



༥ བལ་ཡུལ་ཨེ་ཡི་གཙུག་ལག་ཁང་།

བལ་ཡུལ་ཨེ་ཡི་གཙུག་ལག་ཁང་དུ་གྲགས་ཤིང་། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པརྟ་འབྲུང་  
གནས་ཀྱིས་བལ་མོ་ཀུ་ས་ལི་ལ་དཔྱལ་བ་བསྟན་ནས་ཐར་པའི་ལམ་དུ་བཀྱིས་པའི་  
གནས་དང་། བལ་པོ་རྩྱུ་ཀ་ར་སོགས་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་  
པའི་གནས་ཡིན་ཀྱང་། དེང་སང་གཙུག་ལག་ཁང་གི་གཡས་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་གྲུམ་  
ཐག་བཟོ་བྲ་བཙུགས་པ་དང་། གཡོན་ཕྱོགས་སུ་བལ་པོའི་བྱིམ་ཆང་བཅས་ནས་  
བསྐྱེད་ཡོད་ཚུལ་འདུག།

༥ དབྱེག་གཉེན་མཆོད་རྟེན་ནི།

རི་སྒང་རུའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་འཇམ་དཔལ་གྱི་རི་བོ་ན་ཡོད་པ་གསུངས། དེ་ནི་འཇམ་  
སྒང་རྒྱན་དུག་དུ་གྲགས་པའི་ནང་ཆོན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱི་གཙུང་སློབ་དཔོན་  
ཆེན་པོ་དབྱེག་གཉེན་རྟེ། དེ་ནི་ད་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་  
གསལ་བར་མཇུག་པའི་ཕྱིན་ལས་མཐར་ཕྱིན་ནས། འཁོར་དགོ་འདུན་སྟོང་གིས་  
བསྐྱོར་རྟེ་བལ་ཡུལ་དུ་ཕྱེབས། ཆོས་གཞི་མང་པོ་བཙུགས་ནས་དགོ་འདུན་གྱི་སྡེ་  
རྒྱ་ཆེར་འཕེལ་བར་མཇུག། དུས་ལན་གཅིག་བྱིམ་བཙུན་ཆོས་གོས་གྱོན་རྟེ་ཞིང་  
མོད་པ་གཟིགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཐུགས་སྐྱོན་སྐྱུ་ཕྱང་ན་ལས་འདས་པའི་ཤུལ་དུ་  
སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་བཞེངས་པའི་མཆོད་རྟེན་ཡིན་པར་གསུངས།



༥ སྔོན་པོའི་བཞུགས་ཁྱིའི།

འཇམ་དཔལ་རི་བོའི་རྩལ་ཕྱོགས་སུ་རི་བོ་འབེགས་བྱེད་དུ་གྲགས་པའི་ཅེ་མོ་ན་ནོ་  
བཅེགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཞུགས་ཁྱི་ཞེས་པ་དེ་ཡོད་གསུངས། དེའི་མདུན་  
དུ་དོ་སྟོགས་ཤིག་ཡོད་པ་ལ་མི་ཤི་བ་ཕལ་ཆེར་གྱི་ཡུང་པོ་སྟག་ཟེན་པའི་ཐོད་པའི་རུས་  
པ་དེའི་སྟེང་དུ་བརྟུང་སྟེ། ཐལ་བ་རྒྱང་ལ་ཕུར་ནས་གཤིན་པོ་དེ་གང་དུ་སྟེ་བའི་  
གནས་བརྟགས་པའི་སྟོལ་ཡོད་འདུག།

༥ ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་སྐྱབ་ཡུག་ནི།

རི་བོ་འབེགས་བྱེད་ཀྱི་མདུན་ཕྱོགས་རི་སྟོང་ནགས་ཆལ་སྟུག་པོའི་དབུས་སུ། ལྷ་བ་  
ཡུག་ཤིན་ཏུ་ལྷགས་པ་སྟོབ་འཕེལ་བ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱུང་དབང་གི་སྐྱ་དང་ལྷ་སྐྱབ་  
ཀྱི་དོ་སྟེ་སྐྱ་བཅས་ཡོད་པར་གསུངས།

༥ མ་དེ་རྩི་བོ་སངས་རྒྱས་པའི་ཤུལ།

ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་སྐྱབ་ཡུག་དང་ཉེ་བའི་ས་ན་ཡོད། སྔོན་སྟོབ་དཔོན་ལྷ་སྐྱབ་བྲག་ཡུག་དེར་  
བཞུགས་པའི་ཆོ། ཡམ་བུའི་གྲོང་ཁྱེར་ནས་མ་དེའི་རྩི་བོ་སྟུན་པོ་ཞིག་སྟོབ་དཔོན་  
ལ་ཤིན་ཏུ་དད་ནས་ཡང་ཡང་མཇལ་ཞིང་ཞོ་དང་འོ་མ་ལ་སོགས་ཀྱིས་མཆོད་པར་  
བྱེད་པ་ཞིག་སྟོབ་དཔོན་གྱིས་དབང་བསྐྱར་གདམས་པ་གནང་བ་བཞིན་བསྟོམས་  
པས་གྲུབ་པ་བརྟེས་ཏེ། ལུས་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བྲག་ཡུག་བརྟོལ་ནས་མཁའ་སྟོན་དུ་ཕྱེབས།  
གནས་དེ་ན་ཞབས་རྩེས་དང་བྲག་ཡུག་བརྟོལ་བའི་ཤུལ་ནི་ད་ལྟོ་འདྲགས་ལ་བར་ཡོད།



དེ་དང་ཉེ་བར་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དབྱིག་གཉིན་གྱི་བཞུགས་གནས་སུ་གྲགས་པའི་  
 བྲག་ཕུག་ཤིན་ཏུ་ཉམས་དགའ་བཞིག་ཀྱང་ཡོད། རང་བྱུང་མཆོད་རྟེན་ཆེན་མོའི་  
 བྱང་ཕྱོགས་ཤིན་ཏུ་ཉེ་བའི་ས་ན་ནུ་ག་ཕུ་རི་དང་། འགྲང་ཙམ་ན་ལྷ་གན་རྒྱལ་དུ་  
 གྲགས་པ་ཁྱབ་འཇུག་ཉལ་བའི་རྫོང་སྐྱོད་དང་། མཆོད་རྟེན་གཉིས། རྣལ་འབྱོར་ནམ་  
 མཁའ་ཞེས་གྲགས་པའི་རི་བོ། རྫོང་སྐྱོ་སྐྱོགས་མང་པོ་ཡོད་པ་གསུངས། ལྷོ་ཕྱོགས་  
 ཤིན་ཏུ་ཉེ་བའི་ས་ན་བུ་སུ་ཕུ་རི་དང་། ཤར་ཕྱོགས་སུ་འབྲས་སྐྱུངས་ལྷ་ཁང་དུ་ལྷ་  
 སྐྱོད་དང་སྒྲོ་དུག་དུ་ནང་བྱང་ཆུབ་སྒྲོན་ཤིང་དང་བཙས་པ་བཞུགས།

### ལྷ་ འཇམ་དཔལ་མཆོད་རྟེན།

མྱང་རུའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་ན་ཡོད་པའི་རི་བོ་དེ་ནི། ཤིན་ཏུ་སྤྱི་ལོ་ཞི་བའི་དཔལ་ཞེས་བྱ་  
 བ་དེས་སྒྲོབ་དཔོན་འཇམ་པའི་ལྷ་འི་མདུན་ཡུན་རིང་དུ་བཞུགས་པའི་གནས་དང་།  
 དེའི་མཐུ་སྒྲོབས་གསལ་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་མཆོད་རྟེན་བརྩིགས་པ་ནི། ད་ལྟ་འཇམ་  
 དཔལ་མཆོད་རྟེན་དུ་གྲགས་པ་དེ་ཉིད་དོ།

### ལྷ་ བལ་པོ་རྫོང་དུ་གྲགས་པའི་གནས།

གནས་དེར་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པརྒྱ་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་མཁའ་འགྲོ་ཡེ་ཤེས་མཆོ་རྒྱལ་  
 ལ་བར་ཆད་བདུད་ལས་རྒྱལ་ཕྱིར་ཕུར་པ་མགྲལ་ཁྱབ་མ་གསུངས་པའི་གནས་དང་།  
 མཆོ་རྒྱལ་ཉིད་སྐྱང་བཞི་མཐར་རུ་ཕྱིན་ཏེ་ནམ་སྒྲིན་གྱི་ལུས་བུད་ཤིང་བཟད་པའི་མེ་  
 བཞིན་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱོ་རུ་གྱུར་པ་གསུངས། རྒྱ་གར་གི་རྣམ་པོ་རྟེན་དང་རྗེ་མེ་ལ་རས་



པ་ཡང་གནས་དེར་མངལ་འཕྲད་དུ་མང་། འཁོར་དག་པ་ཁ་ཅིག་གི་སྒྲིང་ངོར་  
སྒྲིབ་དཔོན་ཆེན་པོ་གནས་འདི་ནས་སྤྲོད་ཡུལ་དུ་གཤེགས་པ་མང་ལ།

༥ དེ་སྒྲིང་གི་ཁོ་ཁྱིམ་པའི་གནས།

སྒྲིང་གི་རྒྱལ་པོ་མར་པ་ལོ་རྩ་ལ་དཔལ་ས་ར་ཏ་དངོས་སུ་ཞལ་བསྟན་ནས་དོ་ཏ་  
དོ་རྩེའི་སྒྲིང་གསུངས་པའི་གནས་ཡིན་པར་གསུངས། གཞན་ཡང་མང་ཡུལ་སྒྲིང་  
གྲོང་ངམ་གྲོང་ཐང་གི་ཕྱོགས་སུ། ཆོས་རྗེ་ས་པའི་གྲིས་མུ་སྟེགས་འཕྲོག་བྱེད་དགའ་  
བོ་རྩྱེད་པས་ཆར་བཅད་པའི་དུས་ཀྱི་བཞུགས་ཁྱི། ར་ས་འཕུལ་སྒྲིང་གི་མཐའ་  
འདུལ་གཙུག་ལག་ཁང་བཞིའི་ཡ་གྲུལ་བུམས་པ་སྤྲོད་གྱི་གཙུག་ལག་ཁང་སོགས་  
བྱིན་ཅན་མང་དུ་བཞུགས་པར་བཤད། དེ་དང་ཉེ་བར་སྒྲིབ་དཔོན་ཆེན་པོས་དགེ་  
སྒྲིང་བཞི་ལ་དངོས་གྲུབ་གནང་བའི་གནས་དངོས་གྲུབ་ཕུག་ཏུ་གྲགས་པ་དང་། མང་  
ཡུལ་གྱི་རི་བོ་དཔལ་འབར་། རྗེ་བཙུན་གྱི་སྒྲིབ་གནས་རག་མ་བྱང་ཆུབ་ཆོང་། རྒྱང་  
བན་ནམ་མཁའ་ཆོང་། བྲག་དཀར་རྩ་སོ། སྤྲོད་འཕྲུག་གི་བ་མ་ཆོང་། འབྲུང་  
ཡུལ་སྒྲིང་ཆོང་། ཀང་ཆུགས་ཕུག་ལིང་པ་བྲག་དམར་ཆོང་། རོན་གྱི་འོད་གསལ་  
ཕུག་། ར་ལའི་བཟོའི་ཕུག་ནམས་རིམ་ཅན་དུ་ཡོད་པ་གསུངས།



༥ ལྷོ་ཕྱོགས་མིན་ཁོའི་བྲག་

སྐྱ་ཆབ་གཏེར་ལྷོའི་གནས་ཀྱི་བྱང་ཕྱོགས་གཞུང་ལམ་གཡས་སུ་རིགས་གསུམ་མགོན་  
པོའི་རྟེན་ཁང་གི་རྒྱབ་རྩེའི་བྲག་དེ་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན། བྲག་དེའི་ངོས་སུ་སློབ་དཔོན་  
ཆེན་པོའི་སྐུ་རྗེས་ཀྱང་མཇུག་ཕྱིད་པ་གསུངས་ཀྱང་ལྷོ་ཕྱོགས་མིན་ཁོའི་བྲག་དངོས་  
ནི་འབྲུག་ཡུལ་དུ་ཡོད།

༥ སྐྱ་ཆབ་གཏེར་ལྷ།

གནས་ཆེན་ཚུ་མིག་བརྒྱ་ཅ་ནས་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་ཉིན་ལམ་ཕྱེད་ཙམ་ན། རྫོང་གསར་  
པོའི་ཤར་ངོས་སྒོ་བསམ་ཡུག་ཞེས་པའི་གྲོང་གི་ལྷོ་ཕྱོགས་རི་བོ་སྒྲང་ཆེན་འདྲ་བའི་སྤང་  
གི་གྲུབ་པ་ལྷ་ཁང་ནང་། གུ་རུ་པརྩ་སམ་རྩ་བའི་སྐྱ་བརྟན་དང་། རྗེ་རྒྱལ་ཡོད་ཀྱི་  
སྐྱ་བརྟན། ཡེ་ཤེས་མཆོ་རྒྱལ་སྐྱ་བརྟན། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོའི་ན་བཟའ་སྟོན་འགག་  
གུ་རུའི་ཞབས་རྩམ་བཅས་ལྷ་ལ་གཏེར་ལྷ་ཞེས་ཞུ་བ་རྣམས་མཇུག་ཕྱིད། གཞན་  
ཡང་གནས་དེའི་ཉེ་འཁོར་དུ་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོའི་ཞབས་རྗེས་སོགས་ངོ་མཆར་བ་དུ་  
མ་མཇུག་ཕྱིད་པར་གསུངས།

༥ གུ་རུའི་གཏེར་ཚྭ།

ལྷོ་ཕྱོགས་མིན་ཁོའི་བྲག་ནས་ཉིན་ལམ་ཕྱེད་ཙམ་གྱི་སར་སྟོན་ཚུགས་ཞེས་པའི་ལྷང་  
པ་དེའི་ཕུན། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོས་རྩ་འཕུལ་གྱིས་ཚྭ་གཏེར་བཟང་མེད་རྒྱས་བཏབ་  
པས་དྲ་དུ་ལྷོའི་བར་བཟང་མེད་ཀྱི་ཚྭ་གཏེར་དང་། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོའི་སྐུ་ཁང་



བྱིན་རྒྱལ་ཅན། ཕད་ལྷ་རང་བྱིན། ཞབས་རྒྱུ། དབྱ་རྒྱུ་ལོ་མཆར་  
དང་ལྷན་པ་བཅས་ཡིད་པར་གསུངས།

༥ ཅོང་ཞི་རང་བྱིན།

ཁུ་མིག་བརྒྱ་ཅེ་ལྷ་ཕྱོགས་སུ་ཉིན་ལམ་གཅིག་ཅུ་མ་ན་ཡིད། དེ་སྒྲོབ་  
དཔོན་ཆེན་པོ་དང་། གྲུབ་ཐོབ་བརྒྱད་ཅུ་སྒྱུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱལ་བའི་དང་། ཕྱག་  
པའི་ག་མའི་ནང་རང་བྱིན་གྱི་སྒྲོ་བརྒྱ་ལྷ་སར་པ་ཆེ་དང་། རྒྱུ་བཅུ་ན་  
སྒྲོ་ལ་མ། སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་གཅིག་ལོ་ལྷ་རྒྱུ་མ་གསུམ། གཞན་ཡང་སྒྲོ་  
ཕྱག་གི་རྒྱུ་སྒྲོ་གསུམ་རང་བྱིན་མང་པོ་དང་། དེ་དང་ཉེ་བ་ན་མཁའ་འགྲོའི་  
ཆོག་སྒྲོ་ཁང་དང་དེའི་ནང་ན་ཡང་མགོན་པོ་ཕྱག་རྒྱུ་ལྷ་ལྷ་རྒྱུ་ལྷ་དང་། ཕྱག་  
པའི་སྒྲོ་ན་ངན་སྒྲོ་མ། དེའི་ལོ་ག་ན་ལྷ་མགྲོན་རང་བྱིན་སྒྲོ་གསུམ་ཡིད་  
པར་གསུངས།

༦ གྲུ་རྒྱུ་ལོ་གསུང་ཕྱག་

ནང་རྒྱུ་ལོ་ག་སྒྲོ་རྒྱུ་ལོ་གསུང་ཕྱག་པའི་ག་བཅུ་པོ་བཅུ་གསུམ་ཡིད་ཅིང་ཕྱག་  
ལོ་སྒྲོ་སྒྲོ་རྒྱུ་ལོ་གསུང་ཕྱག་པའི་ག་བཅུ་པོ་བཅུ་གསུམ་ཡིད་ཅིང་ཕྱག་  
ལོ་སྒྲོ་སྒྲོ་རྒྱུ་ལོ་གསུང་ཕྱག་པའི་ག་བཅུ་པོ་བཅུ་གསུམ་ཡིད་ཅིང་ཕྱག་  
ལོ་སྒྲོ་སྒྲོ་རྒྱུ་ལོ་གསུང་ཕྱག་པའི་ག་བཅུ་པོ་བཅུ་གསུམ་ཡིད་ཅིང་ཕྱག་  
ལོ་སྒྲོ་སྒྲོ་རྒྱུ་ལོ་གསུང་ཕྱག་པའི་ག་བཅུ་པོ་བཅུ་གསུམ་ཡིད་ཅིང་ཕྱག་  
ལོ་སྒྲོ་སྒྲོ་རྒྱུ་ལོ་གསུང་ཕྱག་པའི་ག་བཅུ་པོ་བཅུ་གསུམ་ཡིད་ཅིང་ཕྱག་



ནམས་བཞུགས་པའི་པོ་བྱང་དང་། ཐུགས་ནམས་ཀྱན་ན་རྟུབ་གཅིག་འབྱང་  
བས་འཆི་མེད་ཆེའི་རིག་འཛིན་ཐོབ་པའི་བདུད་ཅིའི་ཚུ་བོ་རྒྱན་མི་ཆད་དུ་  
འབབ་པའི་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་ཉམས་ཏྲོགས་ངང་གིས་འཕེལ་བའི་གནས་  
ནམས་ཡོད་པར་གསུངས།

༥ དོལ་པོ་ཤེལ་གྱི་རི་བོ།

འཛིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་རྒྱལ་བ་འབྲེག་པའི་ཐུགས་སྤྲུལ་དམ་པ། གྲུབ་ཐོབ་སེའི་  
ཡེ་ཤེས་མཆོག་གནས་དེ་སྒོ་འབྲེད་པའི་ཕྱིར་གཟན་གསོག་པ་བཞིན་དུ་མཛད་ནས་  
རི་བོ་འབྲུག་སྒྲིའི་དབུ་ཅེར་འཕུར་ནས་ཕེབས་དུས་བྲག་རི་ལ་བཅངས་ཐལ་གྱི་སྒྲི་རྩེས་  
གསལ་བར་དོད། གནས་དེར་མི་མཁྱེན་ནམས་འདུལ་བའི་ཕྱིར་ཨེ་ཧྲོ་རང་བྱོན་གྱི་  
ཕ་བོང་ཆེན་པོའི་སྤྲོད་དུ་སེའི་གསུམ་དང་སེང་ཕུག་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་དུ་སྤྱུལ་ནས། རྒྱང་  
སྤེད་གྱི་ལྷ་འདྲེ་མ་ལུས་པ་དབང་དུ་བསྐྱུས་ནས་སྒོག་སྤྲོད་བཞེས། གྲུབ་ཐོབ་དེ་ཉིད་  
རྟེན་དགོས་སྤྲོད་ཡིན་ཀྱང་། འགྲོ་བ་ནམས་ཀྱི་དོན་དུ་སེའི་དང་གར་མཁན་རྟོན་པ་སོགས་  
སུ་སྤྱུལ་ནས་འགྲོ་བའི་དོན་ཁོ་ན་མཛད་པ་དེ་ཉིད་བཞུགས་པའི་གནས་ཡིན། གནས་  
དེ་ཡང་གྲུབ་ཐོབ་ཆེན་པོའི་གཟིགས་སྒྱུང་དུ་ཤེལ་གྱི་ལྷ་བབས་མཆོད་རྟེན་དཔག་ཆད་  
ལྷ་བརྒྱ་ཙམ་གྱི་ནང་དུ་སངས་རྒྱུས་སྤྲོད་ཅ་གཉིས་བཞུགས་པའི་གནས་ཡས་ཁང་དང་།  
ཕྱི་རོལ་དུ་དག་བཅོམ་ལྷ་བརྒྱ་དང་གནས་བཟོན་བཙུ་དུག་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་ནས་  
བཞུགས་པ། ཐུགས་བཞིན་ཤེལ་གྱི་སྐས་ཐེམ་ཉེར་གཅིག་རེ་བཙུགས་པའི་ཚུལ་དུ་



---

གཟེགས་། གནས་ཀྱི་སྤྲིང་པོ་ཤིལ་གྱི་དྲི་རྩེ་གསང་ཕུག་ཡིན་པ་དགོངས་ནས་འདི་ཉིད་  
དུ་གཙུག་ལག་ཁང་གསར་དུ་བཞེངས། གྱུ་པར་བལ་ཡུལ་ནང་པའི་གནས་ཡིག་  
སོགས་གཞན་ལས་མཁྱེན་པར་བྱ། ॥ ॥



༥ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གི་ཡུལ།

བུམ་ཐང་ཆོས་རྒྱུ་བྲག་

ཕྱོགས་བཞིའི་བྲག་གི་ཡ་གྲུལ་སྒྲིན་དུས་རབས་བརྒྱད་པར་གྱ་རུ་རིན་པོ་ཆེས་བྱིན་  
གྱིས་བརྒྱབས་པའི་གནས་ཡིན། བྲག་རི་ཆོས་ཀྱི་པོ་སྟེ་བཙུགས་འདྲའི་ལོགས་ལ་  
གྱ་རུ་དངོས་སུ་བཞུགས་པའི་གདན་ཁྱིམ་དང་། དུང་དཀར་རང་བྱོན་རྣམས་གསལ།  
དོ་རྩེ་གཡུ་སྒྲིན་མའི་པོ་བྲང་བྲག་མེ་ལོང་འདྲ་བའི་རྩེ་མོར་གྱ་རུ་སྒྲིན་ཡུལ་དུ་བྱོན་  
སྐབས་ཀྱི་ཞབས་རྒྱུ་ཐུག་གི་ཆད་ཅན་དང་། རོ་ཡི་བཞུགས་ཁྱིམ་ཁར། རོ་  
རྩེ་གྲོ་ལོད་ཀྱི་སྐར་བཞེངས་ཏེ། སྤྱོད་སྟེག་ཆད་ནས་བྱོན་སྐབས་ཀྱི་སྟེག་གི་ཞབས་  
རྒྱུ་རྣམས་གསལ་བར་ཡོད།

༥ བུམ་ཐང་བྲག་སྐྱོད་ཐོག་ལོ་རྒྱུ་དང་།

ཁྱ་གར་གྱི་ཁྱུ་པོ་སྒྲིན་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ཞེས་བྲུ་བའི་ཉིད་འདུལ་བའི་དུས་ལ་བབས་པ་དང་།  
དེའི་སྐུ་མོ་མོན་མོ་བྲག་གིས་ཁྱེའུ་འདྲེན་དེ་ཉིད་ལས་ལྷན་གྱི་སྐྱབ་ཁྱར་གཟིགས་  
ཏེ་གནས་དེར་ཕེབས། སྒྲིན་པོའི་ཁྱུ་པོ་མ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ཞེས་བྲུ་བ་འཁོར་དང་བཅས་  
པ་བསྐྱལ་ཏེ། གཟུགས་ཕུང་རྣམས་སྤྲུལ་ཁྱེའུ་ཀྱི་དོ་བ་རུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས།  
ཟེལ་གཞོན་གྱི་བྱོ་བརྒྱུང་མཇུག་དེ། འདམ་ལྷར་བཞེས་པའི་ཞབས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ་  
དང་། གཞན་ཡང་ཕྱག་ཞབས་ཀྱི་རྒྱུ་སྟོགས་གངས་ལས་འདས་པ་ཡོད། དེང་  
སང་ཞབས་རྒྱུ་ཐང་དུ་གྲགས། གནས་མཆོག་དེ་ཉིད་ལ་ནང་གསེས་ཀྱིས་དབྱེ་



ནག་ཅི་བོ་ཤོད་གསུམ་སྟེ། ཡུན་བྲག་དཀར་ནམ་མཁའ་ཤོད་། བར་ན་བདུད་འདུལ་  
སེལ་ཤོད་། མདའ་ན་ཁུང་ཆེན་མཁའ་ལྡིང་ཤོད་ཤོད་གསུམ་གྱི་གཙོ་བྱས་རི་བྲག་ཐམས་  
ཅད་སྐྱོད་དང་ཕྱག་ཞབས་གྱི་རྗེས་སོགས་གངས་མེད་བཞུགས་ཤིང་། དེ་ཡང་གཡས་  
གྱི་ཡུང་མདའི་ནང་ཚུན་བྲག་རི་སེལ་བྱར་རྒྱག་འདྲ་བའི་གཡས་བྱར་ན། རྒྱ་གི་  
གཙོ་མོ་ཡེ་ཤེས་མཆོ་རྒྱལ་གྱི་སྐྱབ་ཕྱག་བདེ་ཆེན་གསང་ཕྱག་པར་ཁ་ཕྱེ་བ་ལྟ་བུ་དེ་  
ཡིད་། དེའི་སྒོ་སྟེང་གི་ཐད་དུ་མ་ཡིག་རང་བྱོན། སྒོ་མདུན་གཡོན་བྱར་ལ་རྩྱ་  
ཡིག་རང་བྱོན། ནང་དུ་དུང་དཀར་གྱི་གཡུང་དུང་གཡོན་འཁོར་རང་བྱོན། བྲག་  
གི་སྟག་པར་མཁའ་འགྲོ་མཆོ་རྒྱལ་གྱི་ཞབས་རྗེས་དང་། བྲག་དེ་ལ་དགའ་འབྲིལ་  
དམར་སེར་རང་བྱོན། དེའི་འོག་དུ་གསོལ་ཐབ་རང་བྱོན་བཅས་གསལ་བར་བཞུགས་  
པར་གསུངས།

༥ མོན་ཁ་ནེ་རིང་སེང་གེ་རྫོང་གི་ཕུག་པ་ནི།

སང་གའི་མགོ་པོ་འདྲ་བ། ཨོ་ཁྱེད་པར་དང་། ཡེ་ཤེས་མཆོ་ཁྱེད་སོགས་ལས་  
ཅན་གྱི་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཟླ་བ་གསུམ་གྱི་རིང་ཡུར་པ་སྐྱབ་པའི་གནས་ཡིན། གནས་  
དེར་རིན་ཆེན་སྒྲ་ལྔ་གཏེར་དུ་སྒྲས་ནས་ཡོད། དེའི་ཁྱབ་ཕྱོགས་པར་ཇོང་དུ། ཟ་བ་  
མའི་གཏེར་ཆེན་ལྔ་དང་། གཏེར་ཆེན་བརྒྱ་དང་ཅ་བརྒྱད་སྒྲས། གཡོན་ཕྱོགས་  
རིན་ཆེན་ཇོང་དུ། རྟོར་གཏེར་གྱི་སྐྱབ་སྒྲོར་མང་པོ་སྒྲས་ནས་ཡོད་པར་གསུངས།



༥ བྲག་དཀར་བྲག་ཤིས་ཚས་ཇོང་།

གུ་རུའི་བཞུགས་ཁྱི་རང་བྱོན། དེའི་རྒྱལ་ལོ་ལ་མཆོལ་གྱི་མཁའ་འགྲོའི་བདེ་ཡིག་  
དང་། ཞལ་རྗེས་གསལ་བར་ཡོད། དེ་དང་ཉེ་བའི་སྤྲོད་ཐང་གི་གར་ཕྱོགས་སུ་ཨ་  
ཡིག་རང་བྱོན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་དང་། མཁའ་འགྲོའི་བདེ་རིས་གངས་མེད་པ་རང་བྱོན་  
དུ་ཡོད། དེ་དང་ཉེ་བའི་བྲག་ལ་གུ་རུའི་གསང་ཕྱག་བཞུགས་གདན་གཉིས་བཅུ་གས་  
དང་། ཡིག་འབྲུ་ཕྱག་མཆོན་གྱི་རྣམ་པ་དུ་མ་རང་བྱོན་དུ་ཡོད། གནས་དེ་ནི་གུ་རུ་  
བདུད་འདུལ་རིལ་པ་ཆེན་པོའི་སྐུར་བཞེངས་པའི་གནས་ཡིན་པར་གྲགས་སོ།

༥ བདུད་འདུལ་སེང་གེ་ཇོང་།

བྲག་དཀར་ཇོང་གི་མདུན་ན་ཡོད། བྲག་རི་སེང་གེ་གནམ་དུ་མཆོངས་པ་འདྲ་བ་དེའི་  
སྒྲིང་པར། གུ་རུའི་བཞུགས་ཁྱི་མཁའ་འགྲོས་བཅུ་གས་པ་དོ་ལས་གྲུབ་པ་དོ་མཆོར་  
ཅན་དང་། གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་བྲག་འདབས་སུ་གུ་རུའི་ཞབས་རྗེས་སོགས་ཡོད།

༥ གནས་ཀྱི་སྤྲོད་པོ་ཁྱུང་ཆེན་རྣམ་མཁའ་ཇོང་།

མ་རྒྱ་གུ་རུ་མའོངས་སྤྲིགས་མའི་འགྲོ་ལ་དགོངས་ཏེ། སྐུ་ཆ་བ་གངས་མེད་དང་། ཤོག་  
སེར་མཁའ་འགྲོའི་བདེ་རིས་སུ་བགྱིས་ཏེ་གཏེར་དུ་སྦས། ཉིད་ཀྱི་སྐུ་དང་ཕྱག་ཞབས་  
ཀྱི་རྗེས་མང་དུ་མཇུག་ཏུ་གཙོ་བོ་ལྟ་བུ་ནི། དེ་རྗེ་བཅུ་གས་པའི་བྲག་ལོགས་ཀྱི་སྐུ་  
རྗེས་མཐོང་བ་རང་གྲོ་ལ་དེ་ཉིད་ཡིན། གཞན་ཡང་འདི་ཡི་ཕྱོགས་ཀྱན་ཏུ་ཕྱག་ཞབས་  
ཀྱི་རྗེས་དང་། ཕྱག་མཆོན་གྱི་རྣམ་པ་རང་བྱོན་དཔག་མེད་བཅས་བཞུགས་སོ།



༥ ལྷོ་མོན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱུང་གནས་རིང་མོ་སྤྱིང་གི་ངོ་སྤྱོད་ནི།

མཁའ་འགྲོའི་གསང་ཆོག་ལས། མོན་ཁ་སང་གི་ཡང་ཇོང་གི་ཁྱུ་རྒྱུད་རིང་མོ་  
སྤྱིང་ཞེས་བྱ་ཆེད་སྤྱུང་གནས་ལྷན་གྲུབ་བདེ་ཆེན་ཡིན་ཆེད་ལ་སྤྱི་མོ་བཞི་རུ་བསྟན་  
ཤར་སྤྱོད་དུང་གི་བྲག་སྤྱོད་ཡིན་ཆེད་ལ་སྤྱི་མོ་གཡུ་ཡི་མཆུ་ལ་ཡིན་ཆེད་ལ་སྤྱི་མོ་པར་ཕྱག་  
རིང་ཡིན་ཆེད་ལ་སྤྱོད་ཆེད་ལ་ཆོན་འབྲེལ་བ་ཡིན་ཆེད་ལ་གནས་ཀྱི་ཉི་འདབས་ཤར་ཆུའི་  
འགྲམ་ཆེད་ལ་སྤྱི་མོ་གསུང་བྱུགས་ཀྱི་ཕྱག་པ་ཡོད་ཆེད་ལ་ཁྱེས་སོགས་གསུངས་པ་ལྟར། ཆོ་  
དབང་ཕྱག་ཏུ་ཆོད་པ་མེད་ཀྱི་སྤྱི་རང་བྱོན། ལོ་རྒྱུན་བདེ་ཆེན་ཕྱག་ཏུ་གྲུ་རྩེ་བཞུགས་  
བྱིང་དང་། ཡབ་ཡུམ་གྱི་སྤྱི་རང་བྱོན་སོགས་ཡ་མཚན་པ་མང་པོ་ཡོད། འཆི་མེད་  
ཆོའི་ཇོང་ཆེན་འདི་ཉིད་ནི། ལུང་བྱང་ལས། མ་མཁའ་འགྲོ་འདྲུ་བའི་བདེ་ཆེན་  
ཕྱག་ཆེད་ལ་འདྲུང་གསལ་སྤྱིང་པོ་འཆི་མེད་ཕྱག་ཆེད་ལ་དེ་བྱིང་ས་རིག་འགྲུར་མེད་  
གསང་བའི་ཕྱག་ཆེད་ལ་མགོན་པད་འབྲུང་ཡབ་ཡུམ་གསང་བའི་ཕྱག་ཆེད་ལ་གནས་འདི་  
ལྷོ་ངོ་མཚར་རྟགས་རེ་འབྲུང་ཆེད་ལ་དཔལ་གྱི་རུ་ཡབ་ཡུམ་མ་ཆོགས་ལ་གསོལ་  
འདེབས་དང་རྒྱུད་བསྐྱུ་ལ་ནན་ཏན་བྱ་ཆེད་ལ་ཁྱེས་སོ། མཁའ་འགྲོ་དམར་མོའི་ལུང་  
ལས། ཞིང་ནམ་དག་པར་འོད་ཞིང་དང་ཆེད་ལ་དཔེར་མེད་པའི་སྤྱུང་གནས་བདེ་  
ཆེན་གྱིང་ཆེད་ལ་དཔལ་རིགས་གསུམ་མགོན་པོས་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་ཆེད་ལ་དམ་རིང་མོ་  
སྤྱིང་ཞིང་བྱ་བདེ་ཆེད་ལ་ཤར་རྩེ་དཔེར་ས་ཀྱི་ཇོང་ཆེན་ནི། དཔལ་མེ་བསྐྱེད་རྩེ་  
རྩེའི་ཞིང་ཁམས་ཡིན་ཆེད་ལ་སྤྱི་མོ་ནང་གསལ་དགའ་བའི་ཇོང་ཞིང་ན་ཆེད་ལ་ཆོས་འབྲུང་



གནས་རིན་ཆེན་མཛོད་ཀྱི་ཞིང་། རྒྱལ་ཁམས་གསུམ་དབང་བསྐྱར་རྫོང་ཞིང་ན།  
 མ་མཁའ་འགྲོ་འདུ་བའི་ཕྱི་བྱང་ཡོད། བྱང་དྲག་སྒྲགས་རྩལ་པའི་རྫོང་ཞིང་ན།  
 ལས་འཕྲན་ལས་གྲུབ་པའི་དོ་ར་ཡོད། དབུས་མི་འགྱུར་དེ་རྗེ་རྫོང་ཞིང་ན། དཔལ་  
 ཏེ་རུ་ཀའི་ཕྱི་བྱང་ཡོད། མདའ་སྒོ་བཞི་བྲག་སྒོ་བསྐྱམས་པ་འདྲ། ཤར་རྫོང་ལྔ་  
 གོང་དུ་འབྲེལ་བ་འདི། དོན་ཡག་མོ་རིགས་ལྔའི་སྒྲ་མཆོ་ཡིན། ལྷོ་ར་སེར་ལྔ་  
 མེ་ཏོག་འདྲ་བ་འདི། ཉམས་ཏོགས་པ་འཕེལ་བའི་བད་རུ་བསྟན། རྒྱལ་དེ་བའི་  
 ཀྱི་རྩེའི་ཕྱི་བྱང་ན། རང་བྱུང་གི་རྟགས་མཆོན་དངོས་སུ་གསལ། དཔལ་བྱགས་  
 རྗེ་ཆེན་པོ་རང་བྱུང་དང་། རིགས་ལྔའི་མཆོན་མ་དངོས་སུ་ཡོད། བྱང་དྲ་  
 རོང་པའི་དུར་བྲོད་དང་། དཔལ་ཚངས་པ་སྟན་བཅུན་གཙོར་བྱས་པའི། རྩེ་  
 བརྒྱད་ཀྱན་འདུ་བའི་ཕྱི་བྱང་ཡོད། དེ་ཙམ་ཞིག་མཆོགས་ལྔ་དུ་བསྟན། ཁེས་  
 དང་། ཡང་བྱང་གསེར་གྱི་ཐིགས་པ་ལས། གཡས་ན་རི་བོ་དོ་ཆད་ལ། དག་  
 བཙུམ་སྟོང་རྩེའི་བཞུགས་གནས་ཡོད། རྒྱལ་བྱང་པརྩེའི་དོ་ར་ལ། ཨོ་རྒྱན་ང་  
 ཡི་བཞུགས་བྲི་སྟེང་། རང་བྱུང་དཔལ་གྱི་གཞལ་མེད་དང་། ཨོ་རྒྱན་ཕྱག་ཞབས་  
 རྗེས་མང་ཡོད། མཁའ་འགྲོ་འབུམ་གྱི་གསང་ཕྱག་ན། ཡིད་བཞིན་གཏོར་གྱི་  
 བུམ་པ་ཡོད། ཁེས་སོགས་གསུངས་སོ།།



ལྟ་ མོན་ཁ་ནི་རིང་སེང་ཆོང་གསུམ་ལས་གནས་གསར་པ་ལྟ་ཡང་ཆོང་ནི།  
 ཨོ་ཀྱན་སངས་ཀྱས་གཉིས་པས། སྐབ་ཆེན་བཀའ་བརྒྱད་དཀྱིལ་འཁོར་ཞལ་ཕྱེ་  
 ནས། རྗེ་འབངས་རྣམས་ལ་སྒྲིན་ཕྱེད་ཀྱི་དབང་གནང་སྐབས། ཅུ་པའི་གཟུངས་  
 མ་ཡེ་ཤེས་མཆོ་ཀྱལ་གྱི་མེ་ཏོག་ལྟ་སྐལ་ཕུར་པ་ཉིད་ལ་བབས་དུས་སྐབ་པའི་དབེན་  
 གནས་མོན་ཁ་སང་ཆོང་དུ་ལྷང་བསྟན་པ་ལྟར་དབུས་ཀྱི་འདུས་མདོ་ལྟ་བ་སེང་ཆོང་  
 དུ་ཕུར་པའི་སྐབ་གནས་མཛད། གྲུབ་ཏུགས་བསད་པ་གསོ་བའི་དངོས་གྲུབ་དང་།  
 རི་ལ་ཕུར་གདབ་བྲག་ལ་མེ་ཆེན་འབར་བ་མཛད། གཡས་ཕྱོགས་ནི་རྗེ་ཆོང་དུ་ཆོ་  
 སྐབ་མཛད། གཡོན་ཕྱོགས་རིན་ཆེན་ཆོང་དུ་ཕུར་པ་དང་ཙོར་སྐབ་མཛད། དབུས་  
 ཕྱོགས་པ་ལྟ་ཆོང་དུ་ཏུ་མ་གྱིན་དང་། པ་ལྟ་ཀྱི་ལ་ཡ་ཡི་སྐབ་པ་མཛད། སྐབ་ཕུག་  
 བར་ལྟར་བསྟན་པ་རིམ་པ་གསུམ་ཅན། འདབས་ལ་ཐབས་ཤེས་དཔྱེར་མེད་མཆོན་  
 པའི་མཆོན་མ་གཉིས། དེའི་གཡོན་ཕྱོགས་བྲག་རིའི་ལྷགས་སུ་ཀྱི་ལ་ཡའི་དཀྱིལ་  
 འཁོར་གྱི་རི་མོ་བུར་གསུམ་པ། དཔའ་བོ་དང་མཁའ་འགྲོའི་ཕུག་ཞབས་ཀྱི་རྗེས་  
 བརྒྱད་ཅུ་བརྒྱད། ཨོ་ཀྱན་ཆེན་པོའི་སྐུ་ཆས་སོགས་ངོ་མཆར་བའི་རི་མོ་སྒྲུ་ཆོགས་  
 ཡོད། མདུན་ན་འཇའ་ཆོན་ཏུ་ཕག་གི་གནས་རི་དང་སྒྲ་མཆོ་ངོ་མཆར་ཅན་སོགས་  
 རང་བྱུན་བསམ་འདས་བཞིན་མི་ལང་བ་བཞུགས།



ལྟ་ ཅེ་རི་དྲུ་འདྲ་གནས་ཆེན་ལྟ་ཆང་སེལ་བསམ་འགྲུབ།  
 སྤྱི་གྲི་འབྲུང་ཕྱོགས་སུ་ཡོད། དཔལ་ལོ་ཀྱན་གྱི་སྒྲོ་བ་དཔོན་ཆེན་པོ་པར་འབྲུང་  
 གནས་ཉིད་དམིགས་པ་མེད་པའི་ཕྱགས་མངོན་སྤྱད་ཀྱི་རྣམ་རལ་ནི་རྩེ་གྲོ་ཡོད་ཀྱི་  
 སྐྱུ་ར་བཞེངས་ཏེ། དམ་སྤེ་དང་མུ་སྤེ་གས་རྣམས་བརྟུལ་བར་མཛད། ཕྱི་རབས་  
 རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམ་ཆོས་ཟབ་མོ་མང་པོ་གཏོར་དུ་སྤྱུས། སྒྲོ་བ་དཔོན་པར་འབྲུང་  
 གནས་དང་རྒྱུངས་ཆེན་དཔལ་གྱི་སེལ་འེ་ཞལ་སྤྱི་རྣམས་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས། དངོས་  
 གྲུབ་བརྟེས་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཨེ་ཁྱི་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་མཆོལ་གྱི་དོན་རྩེ་གྲོ་གྲམ་རང་  
 ཕྱོན་སོགས་ཡོད། གཞན་དུ་ལོ་ལྔ་ར་ཅུ་གཅིག་བསྒྲོམ་པ་ལས་གནས་ཆེན་འདིར་  
 ཏིང་ངེ་འཛིན་སྐད་ཅིག་ཙམ་བསྒྲོམ་ན་ཉམས་ཏོགས་འཕེལ་བ་མཐུན་སྐད་དུ་གྲུབ་  
 པའི་གནས་ཡིན་པས་དད་པ་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་གནས་དེར་ཞག་འགའ་ལས་  
 བཞུགས་མ་ཐུབ་ཀྱང་རང་གི་སེམས་ལ་ཏོག་དཔྱོད་རེ་མཛད་རྒྱས་ན་བག་བྱོལ་བ་རེ་  
 འབྲུང་ངེས་པས་ཀྱན་གྱི་ཕྱགས་ལ་འཛིན་པ་ཞུ། སྒྲོ་བ་དཔོན་ཆེན་པོ་རྩེ་འཕུལ་  
 གྱིས་ལན་གསུམ་ཕེབས་པར་བཤད། དེའི་ཉི་འགྲམ་དུ་སྐྱུ་བ་ཕྱག་དགུ་ཡོད།  
 དུས་རབས་༡༤ པའི་སྐབས་ཀམ་ཐོག་ཡེ་ཤེས་འབུམ་གྱིས་གནས་དེར་བཞུགས་  
 རས་དགོན་པ་ཞིག་བཞེངས་འཆར་གནང་བྱང་མ་གྲུབ། དེ་རྩེ་ས་༡༥༠༩ སྐྱུ་  
 ཆབ་བསོད་རྣམས་ཀྱིས་མཆོན་གྱིས་དགོན་པ་ཞིག་སྤྱི་ཆང་གི་གོང་དུ་བཞེངས།  
 དེ་རྩེ་ས་༡༦༤༦ ལོར་ཞབས་དུང་གིས་གོང་པོ་རྣམས་སྒྲོ་བ་དཔོན་རིག་འཛིན་



མྱེང་པོ་གདན་དྲངས་ཏེ་སྟག་ཚང་དུ་དགོན་པ་ཞིག་བཞེངས་པ་གྲགས། དེ་  
 རྗེས་༡༦༧༣ ལོར་བདེ་སྲིད་བསྟན་འཛིན་རབ་རྒྱས་ཀྱིས་བཀའ་བཞིན་སྦྲོབ་  
 དཔོན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཆན་གྱིས་སྦྱབ་ཁང་གི་རྩ་ར་གཙུག་ལག་ཁང་ཞིག་  
 བཞེངས། ༡༧༧༤ ཟླ་༤ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་མེ་ཤོར་ཀྱང་ནང་གི་རྟེན་  
 རྣམས་ལ་གནོད་པ་ཆེར་མ་བྱུང་། དེ་རྗེས་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་གཞུང་ནས་སྒྲར་  
 ཡང་ཉམས་གསོ་ལེགས་པར་མཛད་པའོ།། །།

ལྟ་བུ་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷན་ཞིང་གི་གནས་ཆེན་ར་མོད་བྲག་  
 བྲག་ངོས་སྦྱབ་གནས་ཁ་ལྟོ་ལ་ཕྱོགས་པ། དབྱེབས་ཟླ་གམ་འོག་པར་ལྷ་ཉ་བུ་རབ་ཏུ་  
 མཛེས་པའི་སྦྱབ་གནས་ངོ་མཆར་ཅན་གྱི་ཡུག་པའི་གཡས་སུ་རྩྱུ་ཡིག་རང་བྱེད་དང་།  
 བྲག་ངོས་སྦྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོའི་སྐུ་རྗེས། དེའི་གཡས་སུ་མཆོ་རྒྱལ་ཞབས་རྗེས།  
 དེའི་སྟེང་དུ་བཛྲ་གྱུ་རུ་རང་བྱེད་དང་། གྱུ་རུ་སྦྱབ་ཡུག་མཁའ་འགྲོའི་གསང་ཡུག་  
 སོགས་ཡོད་པར་གསུངས། གཡོན་དུ་ཀླ་པ་ལི་འདྲའི་གཏེར་ཆག་ལ། ཚེས་དང་  
 རྩ་དང་ཟབ་གཏེར་སོགས་བསམ་གྱིས་མི་བྲལ་པ་སྤྲས་ནས་ཡོད། སྐུ་རྗེས་སྟེང་  
 གི་བྲག་ལྗེབ་ལ་སྦྲོལ་དཀར་དང་། བྱ་བྲུང་རང་བྱེད། སྐུ་རྗེས་འོག་ཏུ་དགེ་སྦྲོང་  
 རྣམ་སྟེང་གི་སྦྱབ་ཡུག་དང་། འཕགས་མཆོག་སྐུ་རས་གཟིགས་ཀྱི་དྲིལ་འཁོར་  
 སོགས་རང་བྱུང་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། གནས་དེ་ནི་ཟངས་མདོག་དཔལ་རི་གཉིས་



---

པ་རྒྱལ་བ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་བསྐྱགས་པར་མཛད་དོ། ཅིས་ཀྱང་བཟང་  
བསྐྱེད་འཛིན་གྱི་གསུང་ལས་བརྒྱས་པོ།



### ༥ བོད་ཀྱི་སྒྲིང་བཅུད།

བོད་སྒྲིང་ས་ཁ་བ་ཅན་པའི་ཡུལ་གྱི་སྒྲིང་བཅུད་དག་མཆན་བཤད་པ་ལ། འཇམ་  
དཔལ་ཙ་བའི་རྒྱུད་ལས། ཁ་བ་ཅན་དུ་མཆོ་བྲེན་ས། །སྤྱ་ལའི་ནགས་ནི་འབྱུང་  
བར་འགྱུར། །ཁེས་གསུངས་པ་ལྟར། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་  
མྱ་ངན་ལས་འདས་ནས་ལོ་བརྒྱ་ཐམ་པ་སོང་བ་དྲག་པོ་ལྷགས་སྤྱེལ་ལ་མཆོ་བྲེན་ས་  
ས་གཞི་ཡུལ་སྒྲིང་ས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆགས། ཡུལ་སྤྱི་ཡི་མཆན་ནི་དེ་གྱི་དབང་དུ་བགྱིས་  
ན། དཔལ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྤང་བ་ཅན་སྐམ་པོའི་ཞལ་ནས། །དེ་ལྟར་འཕགས་  
པའི་གང་ཟག་རྣམས་བྱུང་ཞིང་། །འཁོར་ནི་ལེགས་གནས་སྟོན་པའི་གསུང་རབ་  
དང་། །སྟོན་པའི་སྤྱ་གཟུགས་དངོས་སུ་བཞུགས་པ་དང་། །རི་བོ་ཡོན་ཏན་ཅན་  
ཡང་དེ་ན་ཡོད། །རྩ་རི་ཙ་གོང་བདེ་མཆོག་རང་བྱུང་དང་། །དོ་ཁྱ་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་  
དེ་ན་ཡོད། །ཏི་སིའི་གངས་ལ་དག་བཅོམ་ལྷ་བརྒྱ་བཞུགས། །བདུད་རྩིའི་རྒྱ་ཡང་  
རི་བོ་དེ་ན་ཡོད། །ཁྱེ་རའི་བྲག་ལ་ཡིག་དྲག་རང་བྱུང་དང་། །མཁའ་འགྲོའི་ཕྱག་  
རྒྱ་རི་བོ་དེ་ན་ཡོད། །མ་ཕམ་མཆོ་ལ་སྤྱ་རྒྱལ་བྱང་སེམས་གནས། །རྒྱ་བོ་ཡོན་  
ཏན་ཅན་ཡང་དེ་ན་ཡོད། །ཁྱེ་ཤོར་རྒྱ་མཆོར་སྤྱ་རྒྱལ་བྱང་སེམས་གནས། །རྒྱ་  
བོ་ཆེན་པོ་ཀྱན་ལ་ཕན་པར་མཛད། །གནམ་མཆོ་ཕྱག་མོའི་ནང་ན་བྱང་སེམས་བཞུགས།  
།ཐང་ལྷའི་བྲག་ལ་འང་དག་བཅོམ་ལྷ་བརྒྱ་ཡོད། །སྤྱབས་མཆོའི་སྤྱིང་ན་འང་སྤྱ་  
རྒྱལ་བྱང་སེམས་བཞུགས། །ཁུའི་གངས་ལ་དག་བཅོམ་མང་པོ་གནས། །རི་







དང་། གནམ་འཁོར་ལོ་ཕྱི་བས་བརྒྱད་ཀྱི་འོག་ས་པར་འདབ་བརྒྱད་ཀྱི་དབྱེ་བས་  
 སུ་གནས་པའི་བར་མཆོམས་ནམས་སུ་ཉང་བཅ་ཕན་དཀར་རི་ལ་གདུགས། མལ་  
 གོང་གི་རྒྱབ་རི་ལ་གསེར་ཉ། གདོང་དམར་གྱི་བྲག་ལ་པར། གྲིབ་ཕྱེའི་ཆབ་རིམ་  
 དུ་དུང་དཀར། རྫོང་བཅོན་གྱི་རི་ལ་བུམ་པ། ཡུག་མའི་རི་ལ་དཔལ་བེའུ། འཕན་  
 དར་གྱི་རི་ལ་རྒྱལ་མཆོན། བྲང་ཕྱེའི་སྤང་ལ་འཁོར་ལོ་སྟེ་ལོགས་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་  
 བརྒྱད་དུ་ཆོང་བ་། སྒོས་སུ་འཕགས་པ་རིགས་གསུམ་མགོན་པོའི་སྒྲི་རི་ལ། བོང་  
 བ་རི་སྟག་མོ་བྱེ་ཁྲུང་དུ་འཇུ་ལ་པ་འདྲ་བ། ལྷགས་པོ་རི་སེང་གི་གནམ་དུ་མཆོང་  
 བ་ལྟུ། དམར་པོ་རི་སྤང་པོ་ཆེ་བྲེ་ལ་ཉལ་བའི་དབྱེ་བས་སུ་གནས་པ་དང་། དེ་  
 བཞིན་དུ་གར་པའི་རྫོ་མོ་བེ་བེ་ལ་ལྷགས་ཀྱི་གཏེར་ཁ། ར་ཁ་ལ་དོང་དུ་བྲངས་དང་  
 དངུལ་། ལྷགས་ཀ་རི་ལ་གསེར་བཅས་རིན་ཆེན་སྒྲིབ་ཞིའི་རྫས་གཏེར་ཡོད་པ་དང་།  
 ཤར་གྱི་སྟག་སྒྲིབ་དགའ་གདོང་འོག་མ། ལྟེའི་འབྲུག་སྟོན་མོ་སྦྱིད་མུ། རྒྱབ་ཀྱི་  
 བྲ་དམར་པོ་ཤུན་གྱི་བྲག་དམར་སྟེ་གདོང་། བྲང་གི་རུས་སྤལ་ནག་པོ་ཉང་བཅ་  
 ཕ་བོང་ཁ་སྟེ་དཔུད་བཞི་ཆོང་བས་བཀྲས་ཤིང་བྱིན་ཆགས་པ་སོགས་ཡུལ་གྱི་དག་  
 མཆོན་སྒྲིབ་མཐོ་ཡང་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་ནམ་གསུམ་བཞིན་ཡུལ་ཁམས་བདག་  
 ཏུ་བཟུང་མ་ཤིས་པར་ཆེ་ལམ་གྱི་སྤང་བ་ཡད་ཡུད་དང་སྦྱིད་པ་བར་དོའི་འགྱུར་ལྡོག་  
 བཞིན་ཡུལ་ཡུང་གང་སར་འབྲུམས་ཤིང་ཉམ་ཐག་པར་གནས་པའི་ངང་ཚུལ་ལ་  
 བསམ་ཆེ་ཡོད་ལ་དབང་མེད་དུ་སྦྱོབ་འཕེལ་བ་ལས་ཐབས་ཅི། དཀྱུས་མ་ཉིད་ཀྱི་



མཐའ་ལྗོངས་པ་ལ། གསང་སྒྲགས་དྲི་རྩེ་ཐེག་པ་ལྟར་ན། མཐའ་འགྲོ་བྱ་མཆོའི་  
 རྒྱུད་ལས། བོད་ཡུལ་དུ་ནི་ལྟན་སྐྱེས་ཏེ། བི་ཁིང་གསལ་བའི་གཟུགས་ཅན་མ། །ཁུ་  
 སྤོན་རྒྱལ་མཆོན་ལག་ན་ཐོགས། །བྲག་གི་ཁྲིམ་ལ་བརྟེན་ཏེ་གནས། །རང་བྱུང་  
 གི་ནི་སྐྱེ་གནས་ཅན། །ཁེས་འབྱུང་བ་ལྟར་ཁིང་སྐྱེས་དང་། རྒྲགས་སྐྱེས་དང་།  
 ལྟན་སྐྱེས་ཀྱི་མཐའ་འགྲོ་མ་ནམས་ཀྱི་གོང་ཁྱེར་དུ་གྱུར་པ་ཕྱེ་ཏ་སྤྱི་རི་ཁེས་ཡུལ་ནི་  
 བྱ་རྩ་བའི་འཇམ་གྱུ་ལ་དུ་གསུངས་ཤིང་ཨོ་རྒྱན་སངས་རྒྱས་གཉིས་པས་བྱེན་གྱིས་  
 བརྒྱབས་པ། མངའ་རིས་སྒྲོར་གསུམ་དུ་གངས་བྲག་ནི་བྱ། དབུས་གཙང་དུ་སྐྱབ་  
 གནས་དུག་རུ་རྩ་ལ། མདོ་ཁམས་སུ་གནས་ཆེན་ཉེར་ལ། བྱང་པར་ཅན་གྱི་གནས་  
 བའི་། ཐེན་ལས་འགྲོ་འདུལ་སྤྱུལ་པའི་གནས་བརྒྱུད་དེ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པའི་གནས་  
 ཆེན་བའི་བརྩ་རྩ་གཉིས། གཞན་ཡང་མོན་ཁ་ནི་རིང་སང་གོ་རྫོང་སོགས་སྟག་ཆང་  
 མིང་ཅན་བརྩ་གསུམ། རྫོང་སྐྱད་བར་གསུམ་དུ་སྐས་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་གསུམ། ལྷང་  
 ལ། རྫོངས་གསུམ། རྫོང་གཅིག་ དེ་དག་རེ་རེ་ལའང་རྩ་བ་དང་། མེ་ཏོག་  
 འབྲས་བུའི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པ་བཅས་གྲགས་པའི་མཆོ་ཆེན་བའི། བྲག་ཕུག་ཆེན་པོ་  
 བརྒྱུད་སོགས་གངས་བྲག་རི་མཆོ་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་གནས་སུ་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་  
 མཛད་པའི་རྒྱལ་རྒྱས་པར་སྤྱེ་འགྱུར་བའི་ཆོས་འབྱུང་དང་ཐང་ཡིག་ནམས་ལས་  
 མཁྱེན་པར་འགྱུར་བས་འདིར་རྒྱས་པར་མི་སྒྲོའོ།།



༥ ལྷ་ལྷན་གཙུག་ལག་ཁང་།

དེ་ནི་བལ་བཟའ་བྲི་བཙུན་གྱིས། རྒྱ་མོ་བཟའ་ལ་གཙུག་ལག་ཁང་བརྟེན་པའི་ས་  
ཡུལ་དང་ས་དཔུང་གང་བཟང་འདྲི་བར་བྲན་མོ་ཞིག་བཏང་བས། རྒྱ་ནག་པོའི་སྤྱིར་  
ཐང་བརྒྱད་ཙུ་སྟོར་གྱི་སྤྲོད་ནས་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཚུ་ལ་གསལ་བར་གཏན་ལ་ཤལ་གྱང་།  
བྲན་མོས་འཕྲེན་ཐམས་ཅད་མ་འཁྱོར་བར་བརྟེན། འོ་ཐང་གི་མཆོ་བསྐྱབ་པའི་  
སྤྱིར་བ་བྱས་ན་འང་ལེགས་གྲུབ་མ་བྱུང་བས། ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ་བྲི་བཙུན་དང་བཅས་  
མཆོ་འགྲམ་དུ་ཕེབས་ཏེ། ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་སྤྱིར་གདུབ་མཁའ་ལ་བསྐྱུར་བཙུག་  
པས་མཆོ་ནང་དུ་བབས་པ་དང་། མཆོའི་དབྱས་ན་འོད་ཟེར་སྣ་ཆོགས་ལས་གྲུབ་  
པའི་མཆོད་རྟེན་འདུག་པ་རྗེ་སྟོན་ཀྱན་གྱིས་གཟིགས་ཏེ། ཆོས་རྒྱལ་གྱི་བདེན་ཆོག་  
དང་། སྟོན་འབངས་ཀྱིས་རྗེ་བསྐྱུར་བ་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འཇམས་པའི་མཐུས། རྗེའི་  
མཆོད་རྟེན་བསྐྱེད་བརྟན་པ་ཅིག་ཏུ་སྤང་བ་ལ་གདུང་མ་ནམས་ཀྱི་སྒྲིག་ཏུ་དེ་དཀར་  
ཆོགས་མེད་པར་མཆོ་བསྐྱབས། རྒྱ་བཟའི་ཕྱིས་ཁོག་ནས་བྱུང་བ་བཞིན་ཆོས་རྒྱལ་  
ཡབ་ཡུམ་གསུམ་ཉིང་བྲན་པོ་དང་ཁར་ཞག་བདུན་གྱི་རིང་སྐྱབ་པ་མཛད་པས། རིགས་  
སུམ་མགོན་པོ་ཞལ་གཟིགས། དྲུག་གྱིས་བརྒྱབས། དེ་ནས་མཐའ་འདུལ་གྱི་གཙུག་  
ལག་ཁང་བཞི། ཡང་འདུལ་གྱི་གཙུག་ལག་ཁང་བཞི། རུ་གཞོན་གྱི་གཙུག་ལག་  
ཁང་བཞི་ནམས་བཞེངས། གཞན་ཡང་ས་དཔུང་ངན་པ་ནམས་བཅོས་རྗེས་ར་ས་  
འཕུལ་སྤང་གི་གཙུག་ལག་ཁང་། རྒྱལ་པོ་ཉིད་ཀྱི་སྐུ་ལུས་ཀྱི་བཀོད་པ་མི་འདྲ་བ་



168



[illegible]

༢ ཇོ་བོ་ཤུག་མུ་ནི་ལོ་རྒྱུས།

དེ་ཡང་སྒྲིའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱེན་གྱིས་མེད་རིན་པོ་ཆེ་གསེར་དང་། དངུལ་དང་།  
 ལྷ་མོན་དང་། བྱི་རུ་དང་། ལྷ་ཏིག་དང་། སྒྲིའི་ཙོར་བྱ་རིན་པོ་ཆེ་ཡུལ་སྤྱོད་དང་།  
 ཡུལ་སྤྱོད་དང་། མར་གད་དང་། མཐོན་ཁ་ཆེན་པོ་དང་། དུང་ར་ག་དང་། གཞན་  
 ཡང་ཙོར་བྱ་རིན་པོ་ཆེ་འཆིང་བྱ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་པེ་ཤུ་ཀ་མེད་མདུན་དུ་སྤྱངས་སོ། །དེ་  
 ནས་པེ་ཤུ་སྤྱོད་དག་པོས་བསྐྱབ་པ་ལྟར་བཅོམ་ལུན་འདས་དགྲུང་པོ་བརྒྱད་  
 པ་དང་བརྒྱ་གཉིས་པ་དང་ཉི་ཤུ་ཅུ་པེ་ཤུ་ཆད་ནམས་ལྷགས་སྤྱོད་གསུལ་པ་ཁ་དོག་



མཆོག་པ་ཅན་དུ་བཞེངས་པར་བཅོམ་ཡན་འདས་ཀྱིས་དངོས་སུ་རབ་གནས་མཛད།  
 དགྲའ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྔ་པའི་སྐུ་ཆད་ནི་སུམ་རུ་ཅུ་གསུམ་པའི་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་མཆོད་པའི་  
 རྟེན་དུ་གདན་དངས། དགྲའ་ལོ་བརྒྱད་པའི་ཆད་ཅན་ཇི་ཅི་མི་བསྐྱུད་དོན་ཇི་དང་།  
 དགྲའ་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ཆད་ཅན་ད་ལྟར་ལྷ་སའི་ཇི་ཅི་འཇམ་ཇི་ཅི་ཤུ་མུ་ནི་མཆོག་  
 རྟེན་། རྒྱལ་པོ་གསལ་རྒྱལ་གྱིས་མཆོད་གནས་མཛད་དེ་རྒྱ་གར་དུ་ཡུན་རིང་བཞུགས།  
 དེ་རྗེས་སུ་ཨོ་རྒྱན་དང་། སྤུང་པོ་དང་། ཁ་ཆེ་དང་། ལྷ་ཡུལ་རྣམས་སུ་གདན་  
 དངས་ཏེ་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་རེ་བཞུགས་པར་གསུངས། དེ་ནས་མ་གླུ་རྟའི་རྒྱལ་པོ་དེ་མན་  
 རྟེན་སྤུང་པའི་དུས། ལྷ་ར་ཡང་འཇམ་བུ་སྤྱིང་དུ་གདན་དངས་ཏེ་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་མ་  
 ག་རྟུར་འགྲོ་དོན་མཛད། གཞན་ཡང་ན་ལེན་དང་ཅི་ག་མ་ཤེ་ལའི་གཙུག་ལག་ཁང་  
 རྣམས་སུ་ཡང་བཞུགས་སུ་གསོལ་བ་གྲགས་སོ། །དེ་རྗེས་རྒྱལ་པོ་རྣམ་པ་ལ་ཞེས་  
 པའི་སྐབས་རྒྱན་གཤིག་རྒྱལ་པོ་ཞེས་ལ་མཆོད་པའི་རྟེན་དུ་གདན་བཞེས་པར་གསུངས།  
 །དེ་རྗེས་བོད་རྒྱལ་སྤྱིང་བཅོན་སྐམ་པོ་མཆོག་གིས་རྒྱན་གནས་ཇི་ཅི་ཤུ་མུ་ནི་མཆོག་  
 དང་། རྒྱལ་པོ་གསལ་རྒྱལ་ནས་རིམ་བཞིན་བརྒྱད་པའི་ཇི་ཅི་མི་བསྐྱུད་དོན་ཇི་བལ་  
 པོ་ནས་གདན་དངས། རིམ་པར་ར་ས་འཕྲུལ་སྤང་དང་ར་མོ་ཆེ་འི་གཙུག་ལག་ཁང་  
 དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ་བ་ལས་ད་ལྟ་ཡང་བོད་གངས་ཅན་པ་རྣམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་  
 ཀྱི་ཞིང་དུ་བཞུགས་བཞིན་པ་ལགས་སོ། །



༥ བོ་བྲང་པོ་ཏུ་ལ།

འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་རི་བོ་ཏུ་ལ་དང་དབྱེར་མ་མཆིས་པའི་  
གྲུ་འཛིན་གཉིས་པ་ཞེས་གྲགས་པ། དམར་པོ་རི་ལ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་  
ཀྱི་རྣམ་སྤྱུལ་བོད་ཆེན་པོའི་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་ཁམས་ཆོས་བཞིན་སྦྱང་བའི་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་  
པོ་སྦྱང་བཅན་སྐམ་པོས་སྤྱི་ལོ་ ༦༣༥ ལོར་འཕགས་པ་བྱགས་ཇེ་ཆེན་པོའི་ཞིང་  
དང་དབྱེར་མ་མཆིས་པ་དབུ་རུ་སྦྱོད་ཤོད་ལྟ་སའི་སྤང་ཆེན་ཕྱེ་ལ་ཉ་ལ་བ་ལྟ་བུ་དམར་  
པོ་རིའི་སྤང་བཞེངས་པའི་ལྷགས་རི་རྒྱུ་ཆེན་དཔག་ཆད་གཅིག་ཙམ་ཡོད་པའི་ནང་།  
མཁར་དམར་པོ་དགུ་བརྒྱ། ཅེ་མོར་རྒྱལ་པོའི་སྤྱི་མཁར་དང་སྦྱང་ཡོད་པ་བཅས་  
བཅིགས་༥ མཁར་གྱི་ཅེར་མདུང་དར་དམར་པོ་བརྒྱ་རེ་འཕུར་ཏེ་མཐོང་བ་ཙམ་  
གྱིས་གཞན་བསྐྱངས་པ། ཕྱོགས་བཞིའི་རྒྱལ་པོས་དམག་དུས་གཅིག་དུ་བྱངས་  
ཀྱང་མི་ལྔས་སྤང་བྱབ་པ་སོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ར་ས་འཕུལ་སྤང་གི་གཙུག་ལག་ཁང་  
གི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་བྲིས་ཡོད་ཚུལ་མ་ནི་བཀའ་འབུམ་ལས་གསུངས། དེ་ཇེས་ཆོས་  
རྒྱལ་སྤྱོད་ཕུག་དང་། འཕགས་པ་ལྟ་ཁང་ཙམ་ལས་གཞན་རྣམས་ལྟ་མེད་དུ་གྱུར།  
ཡིན་ཡང་རབ་བྱུང་བརྒྱ་གཅིག་པའི་སྤྱི་ལོ་༡༦༩༥ལོར་རྒྱལ་མཆོག་ལྔ་པ་ཆེན་པོས་  
བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་དགོས་དོན་དུ་མ་ལ་དམིགས་ཏེ་སྤྱར་ཡང་པོ་བྲང་དཀར་པོ་  
གསར་དུ་བཞེངས། གོང་ས་མཆོག་དགོངས་པ་ཇོགས་ཇེས་རབ་བྱུང་བརྒྱ་གཉིས་  
པའི་ལྷགས་ན་སྤྱི་ལོ་༡༦༩༠ལོར་སྤེ་སྤོད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་པོ་བྲང་དམར་པོ་དང་།



གསེར་གདུང་འཇམ་སྒྲིང་རྒྱན་གཅིག་གསེར་དུ་བཞེངས་ཏེ་ལེགས་པར་གྲུབ་པར་  
མཇུག་པ་བཅས་ལོ་རྒྱུས་རྒྱས་པ་དཀར་ཆགས་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་སོགས་གཞན་  
ལས་མཁྱེན་པ་འཆམ།

༥ ཡུམ་བུ་སྒྲ་མཁར།

བསམ་ཡས་མི་འགྱུར་རྒྱན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་གི་རྩྭ་ཕྱགས་ཡུལ་གྱི་དག་  
མཚན་མ་ལུས་པ་ཆང་བ་རི་བོ་འབྲས་ཀྱི་སྡེ་མ་དཔལ་དུ་འབར་བ་ལྟ་བུ་ལ་དམ་པ་  
ཆོས་ཀྱི་དབུ་བརྟེས་པའི་ཕྱི་བྲང་ཡུམ་བུ་སྒྲ་སྒྲིང་ཞེས་པ་མཁར་གྱི་ཐོག་མ་དེར། བོད་  
ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ཉེར་བརྒྱད་པ་ལྟ་བུ་ཐོ་ཐོ་རི་གཞན་བཅན་གྱི་སྐུ་རིང་ལ་སྤང་སྒྲིང་ཕྱག་  
རྒྱ་པ་དང་། མདོ་སྡེ་བ་མ་ཏོག་གི་སྒྲིབ་བམ། གསེར་གྱི་མཚོད་རྟེན། བརྒྱ་གཅིག་  
ཞལ་ཡིད་བཞིན་རྟོར་བུའི་གཟུངས་ཀྱི་བཀོས་ཕྱིར་དང་། ལུ་བྲའི་ཕྱག་རྒྱ་རྣམས་  
ཁའི་མཐོངས་ནས་ཕྱི་བྲང་གི་ཡང་ཐོག་ཏུ་བབས། གདུང་རབས་ལྟ་  
ཏེ་དོན་ཤེས་པ་འབྱུང་ངོ་ཞེས་རྣམ་མཁའ་ནས་ལུང་བསྟན་གྱི་སྒྲ་བྲུང་བའི་  
ཕྱི་བྲང་དེ་ཡིད།

༦ ཆོས་རྒྱལ་སྤྱིང་བཅན་སྒྲམ་པོའི་བང་སོ།

ཆོས་རྒྱལ་ཡབ་ཡུམ་གསུམ་རང་བྱོན་བརྒྱ་གཅིག་ཞལ་གྱི་ཕྱགས་ཀར་བེམ་པ་གསང་  
རྒྱས་བཏབ་སྟེ། འཕན་ཡུལ་བལ་མོའི་སྒྲིང་དུ་འདས་པ་ཡིན་ནི་ཞེས་བྲལ་བསྒྲགས་  
ནས་བང་སོ་གྲུ་བཞི་པའི་དཀྱིལ་དུ་རེབ་མེག་བྱས་ཏེ། དར་དང་བྱ་གྲུ་བསྐྱེས་པའི་



འདིམ་པར་ཆོས་ཀྱི་ལ་ཆེན་པོའི་སྐྱེ་འབག་བཞེངས་ནས་བང་སོའི་ནང་དུ་བཞུགས་  
 པར་མཛད། ས་བརྒྱུད་གསེའི་ཞིང་སྐྱེ་འགྲོའི་བདེ་ཐབས་སུ་གར་ཕྱོགས་སུ་དོར་གྱི་  
 ཀྱི་ལ་པོའི་ནོར་གྱི་སྒྲིང་པོ་གསེར་གྱི་མེད་འཇུགས་སུ་བྱས་པ་དང་། མེད་འཇུགས་  
 དང་མཉམ་པའི་འབྲུལ་འཁོར་ཅན་ལེ་བཀན་འབར་བའི་དར་གྱིས་དྲིལ་ཏེ་སྤྲུལ་ རྩོ་  
 ཕྱོགས་སུ་མངའ་རིས་ཡ་ཙེ་ཀྱི་ལ་པོའི་ཕུག་ནས་སྤང་པ་མུ་དྲིག་གི་ཁལ་གཅིག་དང་  
 ཕྱེ་ཙམ་ག་ཕུག་གི་ཆེད་བུར་བརྒྱུད་ནས་སྤྲུལ་ རྩོ་ཕྱོགས་སུ་ཀྱི་གར་ཀྱི་ལ་པོའི་  
 ནོར་གྱི་སྒྲིང་པོ་ཡུ་ཏེ་ཡ་ནའི་ཁབ་གྱི་བྱང་བུ་རེ་ལ་གསེར་སྤང་བྱེ་བ་རིན་ཅན་སྤྲུལ་  
 བྱང་ཕྱོགས་སུ་ཀྱི་ནག་ཀྱི་ལ་པོའི་ནོར་གྱི་སྒྲིང་པོ་རིན་ཆེན་བུ་རུའི་ཀྱི་ལ་མོ་ལག་གཡས་  
 ཁུ་བརྒྱུད་པ་བཅས་སྤྲུལ་ ཆོས་ཀྱི་ལ་ཆེན་པོའི་བང་སོ་ལ་བསྐྱོར་ནས་དཔོན་སྤྲུལ་  
 གཞན་རྣམས་ཀྱི་བང་སོ་དག་ཡོད་པར་གསུངས། ཀྱིས་པར་ནི་ཀྱན་མཁྱེན་འདིགས་  
 མེད་སྐྱིང་པའི་གཏམ་ཆོགས་ལས་མཁྱེན་པར་བྱ།

ལྷ བསམ་ཡས་མཆིམས་ཕུ་བྲག་དམར་གོ་བུ་ཆང་།

དེ་ཡང་གསུང་གི་དཔེན་གནས་བསམ་ཡས་མཆིམས་ཕུའི་གནས་ཀྱི་བཀོད་པ་ནི།  
 བཀའ་ཐང་ལས། མཆིམས་ཕུའི་ལུང་པ་པར་ཁ་ཕྱེ་འདྲེ་ ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 ཕྱེ་ལྟར་དུ་པར་ཁའི་འདབ་མ་ཁ་ཕྱེ་བའི་དབྱེབས། ནང་ལྟར་དུ་དོ་རྩེ་ལག་མོའི་ཆོས་  
 འབྲུང་གི་རྣམ་པ། གསང་བ་དོ་རྩེ་བརྒྱན་མོའི་རྩེ་གའི་དབྱེབས་སུ་བཞུགས་པའི་



གནས་ཀྱི་ལྟེ་བ་རི་བོ་རྒྱལ་མཆོན་འདྲ་བའི་མགྲལ་བྲག་དམར་གེའུ་ཆང་དུ་སྒྲོབ་དཔོན་  
 ཆེན་པོས་མཁའ་འགྲོ་ཡེ་ཤེས་མཆོ་རྒྱལ་ཞེས་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལོན་པ་ལྟེ་བུ་མོ་ལྟ་བུ་  
 དེ་ཉིད་སྐྱབ་ཏེན་ཕྱག་རྒྱ་མར་བྲིད་ནས་གསང་སྤྲུགས་ཟབ་མོའི་དགོངས་པ་ལ་བཞུགས་  
 པའི་ཆོ། ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན། རྣམ་མཁའི་སྤྲིང་པོ་སོགས་  
 ཡིག་མཁན་བྱས་ཏེ། སྤན་དང་། ཅིས་དང་། བོ་མདོས་དང་། མོ་མདོས། ལྷ་  
 ཆོས་དང་། ལྷང་བའི་རིགས་སོགས་སྐྱབ་ཐབས་མང་དུ། གཞན་ཡང་སྤྲུགས་ཀྱི་  
 སྐྱབ་ཐབས་མང་པོ་བསྐྱར། བདེ་གཤེགས་འདུས་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཞལ་ཕྱེ་ནས་  
 ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ་སོགས་ཇི་འབངས་ཉི་ཤུ་ཙུ་ལ་སྐྱབ་པ་བཀའ་བརྒྱད་ཀྱི་དབང་  
 དང་གདམས་ངག་ཐམས་ཅད་ཇོགས་པར་གནང་སྟེ་སྒྲིན་གྲོལ་གྱི་ལམ་ལ་བཀོད།  
 བཀའ་བབས་ཀྱི་སྒྲོབ་མ་བརྒྱད་སྐྱབ་གནས་བརྒྱད་དུ་བསྐྱབ་པ་ལ་བཏང་། དེ་ཡང་  
 སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་སྤྲུགས་ཡང་ཇོང་དུ་འཇམ་དཔལ་གཤིན་ཇི་བསྐྱབས་པས། ཞག་  
 ཉིར་གཅིག་ན་ཡི་དམ་གྱི་ཞལ་མཐོང་སྟེ། བྲག་ལ་ཕྱར་པ་བཏབ། ངན་ལས་རྒྱལ་  
 བ་མཆོག་དབྱངས་ཀྱིས་བསམ་ཡས་མཆིམས་ཕུར་དུ་དབང་ཆེན་ཏེ་མགྲིན་སྐྱབ་པས་  
 རང་ལུས་ཡི་དམ་གྱི་ལྟ་རུ་གྱུར་ཏེ་སྤྱི་གཙུག་གི་ཏེ་མགོས་ཏེ་སྐད་གྲགས། དགོ་སྒྲོང་  
 རྣམ་མཁའི་སྤྲིང་པོ་ལྟོ་བྲག་མཁར་རྒྱ་ཡང་དག་གྲུབ་སྟེ་ཉི་ཟེར་ལ་ཞོན། གཉགས་  
 ཇུ་ནས་ཆེ་མཆོག་གྲུབ་པས་ཡར་ལུང་ཤེལ་བྲག་ཏུ་བྲག་ལ་མཇུབ་མོས་བདུད་ཅི་  
 བཏོན། མཁའ་ཆེན་བཟའ་མཆོ་རྒྱལ་གྱིས་མོན་ཁན་རིང་སེལ་ཇོང་གསུམ་དུ་ཕྱར་



ཕ་གྲུབ་སྟེ་བྲག་ལ་ཕུར་པ་བཏབ། འབྲོག་མི་དཔལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་ཡར་སྟོང་གི་མ་  
 རོ་གངས་སུ་མ་མོ་གྲུབ་པས། ལས་ཀྱི་མ་མོ་དངོས་སུ་བྲན་དུ་འཁོལ། རྒྱུང་དཔལ་  
 གྱི་སེངྒེ་ཕྱི་མས་སྟོན་གྱི་སྟག་ཆང་དུ་དྲེགས་པ་ཀྱུན་འདུལ་གྲུབ་པས་ལྟ་སྟོན་ལས་ལ་  
 བཅོལ་ཆང་གྲུབ་པ་བྱུང་། བེ་རོ་ཅན་སྟེ་བྲག་དམར་གཡའ་མ་ལུང་དུ་དྲག་སྟགས་  
 གྲུབས་ཏེ། དམོད་པ་ཐོར་བ་ཅམ་གྱིས་དབྱ་བཞེགས་སྟོན་ལ། མངའ་བདག་གིས་  
 ཏིང་འཛིན་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པས་གང་གིས་ཀྱང་གཡོ་བ་མི་རུས་པ་ཐོབ། གཞན་  
 རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གྲུབ་པ་རེ་མཉེས་པ་ཡིན། ལྟ་ལྟ་མ་པར་གསལ་གཤེགས་པའི་  
 ཕུང་པོ་ལ་རྣམ་ཤེས་མངོན་སུམ་པར་བཀྱག་ནས་མཁའ་འགྲོ་སྟོང་ཏིག་གི་དབང་སྐུར་  
 གཏད་བྱ་དང་བཅས་པར་མཛད། སྐུ་ཕུང་བཞག་སའི་དོ་ཆོས་འབྱུང་འདྲ་བའི་རྗེས་  
 ཀྱང་བྱུང་། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སྟོང་གི་བྲག་ལོགས་ལ་བསྟེམས་པས་སྐྱབ་ཁང་  
 གི་སྟོ་སྟོང་དངོས་དཔལ་ཆེན་སྐྱབ་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་དྲིལ་འཁོར་རང་བྱོན་དང་།  
 ཨོ་ཨྲཱ་ཏཱི་ཀློག་སུམ་བཅེགས་མ་སོགས་རང་བྱོན་མང་པོ་ཡོད། དེའི་གནས་ཀྱི་དབུ་  
 རྩེ་རྩོམ་ཆེན་གྱུར་དཀར་ཕུག་ཅེས་ཨོ་བྱན་རིན་པོ་ཆེ་རྗེ་འབངས་ཉེར་ལྔ་དང་བཅས་  
 པའི་སྐྱབ་ཕུག་ཡོད་ཀྱང་ཉེན་གཅིག་ལ་འཁོར་ཅམ་ཡིན། གཡས་རིའི་བརྒྱུད་ལ་  
 རྗེ་རྗེ་ཕག་མོ་རང་བྱོན་གྱི་ཐུགས་ཀར་མཆོ་བྱལ་གྱིས་ལོ་བཅུ་གཉིས་སྐྱབ་པ་མཛད་  
 པའི་གཟིམ་ཕུག་དང་། གཡོན་གྱི་རི་བརྒྱུད་ལའང་མཆོ་བྱལ་གྱི་གཟིམ་ཕུག་རིང་  
 མོ་ཕུག་ཅེས་བྱ་བ་དང་། དེའི་གཤམ་དུ་བྱལ་བ་གཉིས་པ་ཀྱུན་མཁྱེན་སྟོང་ཆེན་པས་



ལོ་གསུམ་སྐྱབ་པ་མཛད་ཅིང་དེར་ཅུ་གསུམ་གྱི་ལྷ་ཆོག་སྟེ་ལྷ་གྱི་གོང་བུ་ཁ་བྱེ་བ་  
 ལྷར་ཞལ་གཟིགས་ནས་སྤྲིང་ཐིག་གི་གདམས་པ་མངོན་སུམ་སྐྱུལ་བའི་གནས་བྲག་  
 དམར་རིང་མོ་ཅན། དེར་གཟུགས་སྐྱུ་འཁོར་པའང་བསྐྱུས་པས་ད་ལྷར་གདུང་  
 འབུམ་བཅས་བཞུགས། ཆོས་རྒྱལ་སྐྱབ་ཕུག ཉང་ཕུག་གོང་འོག། ལྷ་འདུལ་  
 བྱུང་ཆེན་ཕུག་དེ་ནི་བོད་ལ་གནོད་པའི་ས་བདག་རྣམས་བྱ་བྱུང་དུ་སྐྱུལ་ནས་བརྟུལ་  
 བའི་གནས་ཡིན། མཆོ་རྒྱལ་གཟིམ་ཕུག་ཏུ། ཞབས་ཀྱི་རྗེས་གསལ་པོ་དང་། དེའི་  
 འོག་ཏུ་མ་ཐོག་རིན་ཆེན་གྱིས་དོ་ཕ་བོང་བཅན་ལྷར་གསོལ་བའི་ཕུག་དང་སོར་མོའི་  
 རྗེས་། བྲག་ངོས་སུ་ལྷ་ལྷུ་མ་པར་གསལ་གྱི་སྐྱབ་པ་སྐྱུང་བའི་ཆེད་དུ་སྐྱོབ་དཔོན་  
 ཉིད་ཀྱིས་བཞེངས་པའི་དོ་སྐྱབ་བརྒྱ། ཡིག་དུག་བརྒྱ། མཆོད་རྟེན་བརྒྱ་བཅས་ཕུག་  
 མཛུབ་ཀྱིས་བྲིས་པ་དང་ཞབས་རྗེས། དེའི་རྒྱབ་ངོས་སུ་ལྷ་མ་དགོངས་འདུས་གསུངས་  
 པའི་བཞུགས་ཁྱིའི་ཆེན་པོ་རྩ་འཕུལ་གྱིས་བརྟེགས་པ། འོག་དགོངས་འདུས་ཕུག་  
 པར་དོ་སྐྱབ་རང་བྱོན། ཉང་ཕུག་གོང་མར་གྱུ་རུའི་ཞལ་རྗེས་བྱ་གང་། འབྲེ་གསུམ་  
 ཕུག་མཛུབ་ཀྱིས་བྲིས་པ། ཉང་ཕུག་འོག་མར་གསང་ཆེན་མོ་ཏོག་ཕུག་ན་ཡང་སྐྱོབ་  
 དཔོན་ཆེན་པོའི་ཞལ་རྗེས་འདོམ་གང་པ། རྩ་མོ་རྩྱུ་འདྲ་ལུང་པར་གྱུ་རུའི་ཞབས་  
 རྗེས་བརྒྱ་རྩ་དོ་ཕ་ལྷང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྤྲིང་ན་ཡོད། གཞན་ཡང་ཕུག་ཞབས་ཀྱི་རྗེས་  
 སོགས་དུ་མ་བཞུགས། བསྟན་པ་སྤྲ་དར་གྱི་དུས་སུ་བེ་མ་ལ་དང་། བེ་རོ། ལྷ་  
 ཅོག་ཞང་གསུམ། མ་གཉགས་གནུབས་གསུམ་ལ་སོགས་པ་དང་། བསྟན་པ་བྱེ་



དར་གྱི་འགོར་ཇི་པོ་ཨ་ཏི་ག་དང་། རྒྱལ་བ་སྒྲིང་ཆེན་པ། ཀམ་པ་རང་བྱུང་དོ་  
 ཇི་། མངའ་རིས་པ་པར་དབང་རྒྱལ་ལ་སོགས་པ་དང་། བསྟན་པ་ཡང་དར་གྱི་  
 སྐབས་སུ་ཆོས་ཇི་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་འཛིགས་མེད་ཕུན་ཆོགས་སོགས་པའི་གྲུབ་དུ་  
 མས་ཞབས་གྱིས་བཅགས་ཤིང་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། ཡུལ་ཆེན་ནི་ཤུ་རྩ་བཞི་  
 དང་བྱིན་རྒྱབས་མཉམ་པས་གནས་འདིར་སྐྱབ་པ་བྱས་ན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེས་  
 པ་གཏོན་མི་ཟེམ་ཞིང་། གནས་འབྲེལ་དང་ཕྱག་བསྟོར་མཆོད་འབུལ་། ཐ་ན་ཕུང་  
 པོ་བོར་བ་ལ་ཡང་ཡོན་ཏན་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པ་དང་ལྡན་པས་སྟོན་མཉམ་ཆོགས་  
 གསོག་སྐྱབ་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་བར་བསྟོར་བསྟོན་ལམ་གྱིས་རྒྱས་འདེབས་ཡང་དག་མཛད་  
 འཆལ་།།

༥ ཡེར་པ་སྒྲུབ་པུག་ནི།

ལྷ་ས་ནས་གཙང་པོ་བྱུང་དུ་བྱིན་བརྒྱད་ན་གནས་དེར་སྒྲུབས། དེར་སྒྲོབ་དཔོན་  
 ཆེན་པོ་ཐོག་མར་བྱིན་དུས་ནང་དུ་བྲག་ཕུག་ཡོད་ཀྱང་བྱིན་སྟོན་མེད་པར་སྒྲོབ་དཔོན་  
 གྱིས་ཁ་ཏྲི་བྲག་ལ་བཏབ་སྟེ་རྣམ་ཐར་སྟོན་གསུམ་མཆོན་ཕྱིར་སྟོན་གསུམ་ཕྱིན་སྒྲོབ་  
 དཔོན་ནི་དག་ནས་དེར་སྒྲུབ་བདུན་ཟབ་མི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་མཉམ་པར་བཞུགས། བྲག་  
 ལ་ཁ་ཏྲི་གྱི་རྗེས་དང་། སྐྱེ་རྗེས་སོགས་མང་པོ་ཡོད། གཞན་ཡང་དོ་རྗེ་ཕྱག་དང་།  
 རིལ་བུ་ཕྱག། ཡེར་པའི་གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་ཅུའི་སྐྱབ་ཕྱག་ འབྲོམ་སྟོན་པའི་གཟེམ་  
 ཕྱག་། དེ་ནས་ཡར་བྱིན་པ་ན་འབྲོག་དགེ་ལྡན་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྒྲིང་། དེ་ནས་



ལ་མོ་ཆོས་སྦྱང་ཆངས་པ་དུང་ཐོད་ཅན། དབུ་རུ་ལྷའི་ལྷ་ཁང་། འབྲི་གུང་རྫོང་  
སར་ཡང་རི་དགོན། འབྲི་གུང་མཐེལ། གཞི་སྦྱང་ཏི་སྦྱོ་སྟགས་གནས་དང་རྟེན་  
མང་མང་ལ་རྒྱུ་ཡོད།

༥ བསམ་ཡས་གཡའ་མ་ལུང་།

དགའ་ལྡན་ནས་ལ་བརྒྱབས་ནས་ཕྱིན་ན་གཡའ་མ་ལུང་དུ་སླེབས། དེ་ཡང་ཆོས་  
རྒྱལ་ཆེན་པོས་སྦྱོབ་དཔོན་ཉིད་ལྟ་བུ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེས་པ་རྗེ་ལྟ་བུའི་སྟོན་སྟེན་ལགས་  
ཞུས་པས། སྦྱོབ་དཔོན་ཆེན་པོའི་ཞལ་ནས། ཆེའི་རིག་འཛིན་ནི། ཏིང་ངེ་འཛིན་  
ཅེ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲུབ་པས་འཁོར་འདས་རུ་ཤོན་ཕྱེ་སྟེ་ལུས་འཇའ་ལྟར་གྱུར་ནས་ཐོབ་  
པ་ཡང་ཡོད། དབང་པོ་ཡང་རབ་ཀྱིས་ལུས་གནད་གཟེར་ནས་བསྒྲུབ་པས་སེམས་  
རྟགས་ལུས་ལ་ཤར་ནས་ལུས་རྗེ་རྟེན་ལྟར་གྱུར་ནས་བགྲང་རྒྱུད་མི་མངའ་བ་ཡང་ཡོད།  
ཡིད་མ་ལྟ་བུ་བསྒྱུབས་པས་དེ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར་ཏེ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེས་པ་  
ཡང་ཡོད། བརྒྱད་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཆེ་ཉི་ཟླ་དང་མཉམ་པ་ཡང་ཡོད། མགོན་  
པོ་ཆེ་དཔག་མེད་བསྒྱུབས་ཏེ་ཆེ་ལ་དབང་བ་ཡང་ཡོད། ཡང་དེ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་  
པས་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་ལ་སྟགས་པ་ཐུབ་པ་ཡང་ཡོད། ཅེས་གསུངས། འོ་ན་བདག་ལ་  
ཆེ་དབང་གཅིག་བསྐྱར་དགོས་ཞུས་པ་བཞིན་གནས་དེ་རེ་ཆེ་སྒྱུབ་མཛད་པས། ཟླ་  
བ་གཅིག་ན་ཆེ་དཔག་མེད་དངོས་སུ་བྱོན། བསམ་ཡས་ལུང་པ་སྟོན་ངོས་ཁེངས།  
རྒྱལ་པོ་ལ་ཆེ་ལྷས་བཟང་པོ་བྱུང་བས་དབང་ཞུ་བར་ཆས་ཀྱང་བདུད་སྟོན་ནམས་ཀྱིས་



བཀའ་ཤིང་། དེ་ནས་སྒྲིབ་པ་ཆེན་པོས་ཆེ་ཆུང་འཁྱུར་བ་ལྟར་དུ་བཀོས་ཏེ་གཏེར་དུ་སྒྲུབ་  
 པའི་གནས་ཡིན། དེར་གྱུ་རུའི་གཟིམ་ཕྱག་གི་བྲག་ངོས་གྱུ་རུའི་ཞབས་རྗེས་དང་  
 ཕྱག་རྗེས། ལྷ་མཆོག་དྲི་རྗེ་གཞིན་ནུ། རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ། གྱུ་རུ་དྲི་རྗེ་གྲོ་ལྷོད་  
 བཅས་ཀྱི་སྐུ་གཟུགས་རང་བྱུང་དང་། ཏཱ་ཡིག་རྩྱུ་ཡིག་རང་བྱུང་མང་པོ་བཞུགས།  
 གཡས་ངོས་ཆེ་བུམ་ཁ་རྒྱན་གྲགས་སྤྲོད་ཅན་ནས་ཆེ་ཆུང་མཆོར་བ་བབས་པ་སྟོགས་  
 ཡོད། དེ་ནས་སྒྲུབ་མཁོ་བཙུན་མར་ཕྱིན་ན་བསམ་ཡས་ཀྱི་རྒྱབ་ཕྱོགས་བྲག་དམར་  
 མཁོན་བཟང་དུ་བྲི་སྤྲོད་ལྡེ་ལུ་བཅན་འབྱུངས་པའི་གྲུ་ལ་དུ་ལྷ་ཁང་། བསམ་ཡས་  
 ཀྱི་ཆོས་འཁོར་ཆེན་པོ། བསམ་ཡས་སྤྲོད་དུ་མངའ་བདག་ཉང་ཉི་མའོད་ཟེར་གྱིས་  
 གཏེར་བྱུང་གྱུ་རུ་མཆོ་སྐྱེས་དྲི་རྗེའི་སྐུ་འདྲ་བྱིན་ཅན་དང་། གྲུང་ཐང་ལ་ཁར་སྒྲོབ་  
 དཔོན་ཆེན་པོའི་ཞབས་རྗེས་ངོ་མཆོར་བ། ཏཱ་པའི་རི་རྩེར་ལྷ་བསང་ཁང་སྟོགས་  
 ཡོད།།

ལྷ་ བསམ་ཡས་མི་འགྱུར་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་།

དེ་ནི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་དབུས་སྤྱི་ཁ་ས་ཁུལ་གྲན་རྫོང་ཁོངས་སུ་ཡོད། དུས་རབས་  
 བཙུན་པའི་ནང་བོད་ཀྱི་ཆོས་རྒྱལ་ཆེན་པོ་བྲི་སྤྲོད་ལྡེ་ལུ་བཅན་གྱིས། མཁན་ཆེན་  
 རྗེ་རྒྱུ་མ་ཏུ་དང་། ཡོ་རྒྱུན་གྱི་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པཱ་འབྱུང་གནས་བོད་དུ་གདན་  
 དངས། རྒྱ་གར་ཡོ་རྒྱུ་པུ་རིའི་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་དཔེ་བྱས་ནས་བསམ་ཡས་  
 དབུ་རྩེ་རིགས་གསུམ་གླིང་བཞི་གླིང་ཕྱན་དང་བཅས་པའི་མང་བའི་དང་། དེ་ནས་



ས་རྒྱལ་ཡར་རྒྱུངས་གད་པ་ཐོག་དང་། རྟོ་རྒྱལ་ལྟ་པོ་རི་ནས་ཤིང་རྟ་ལ་བྱངས།  
 ཤིང་རྒྱལ་ལྟ་པོ་ལ་བྱས་ཏེ། རོག་ཁང་བོད་ཀྱི་ལྷགས་དང་། བར་ཁང་རྒྱ་ནག་  
 ལྷགས་། རྟོང་ཁང་རྒྱ་གར་ལྷགས་སུ་རྟོན་དང་བརྟོན་པར་བཅས་དང་། མཐར་  
 རྟོར་དུ་སྦྱང་བཞི་སྦྱང་ཕྱན་བཅུ་གཉིས་ཉི་ཟླ་ཕྱི་ལྷགས་རི་དང་བཅས་པའི་ཚུ་ལ་  
 དུ་བཞེངས། དེ་ཡང་རྩིག་ལྷགས་འདུལ་བ་དང་མཐུན། རྒྱུད་རིས་མདོ་སྡེ་དང་  
 མཐུན་། ལྷ་ཆོགས་གསང་སྒྲགས་དང་མཐུན་པས་ལྷགས་གསུམ་མི་འགྱུར་སྤྱོན་  
 གྱིས་གྲུབ་པའི་གཙུག་ལག་ཁང་། ཀ་བ་སྟོང་དང་རྩ་གཉིས། སྟོ་མོ་སུམ་རུ་རྩ་  
 དུག་། སེཌ་བརྒྱ་དང་རྩ་བརྒྱད་ཀྱིས་བརྒྱན་པ། དེའི་ཕྱོགས་བཞིར་སྦྱང་བཞི་སྦྱང་  
 ཕྱན་བརྒྱད་ཀྱི་ཚུ་ལ་དུ་བཞུགས་པ་ལས། ཤར་སྟོང་རྒྱལ་དག་བྱིམས་ཁང་སྦྱང་། ཤར་  
 དབུས་བྱང་པོར་འཇམ་དཔལ་སྦྱང་། ཤར་སྟོང་བད་སྟོར་ཆང་མང་སྦྱང་། རྟོ་  
 རྟོང་བདུད་འདུལ་སྒྲགས་པ་སྦྱང་། རྟོ་དབུས་ལྷ་རྩ་པུ་ལོའི་སྦྱང་། རྟོ་སྟོང་སྟོ་བསྟོར་  
 རྒྱ་གར་སྦྱང་། རུབ་སྟོང་ལུང་བསྟན་བེ་རྩ་སྦྱང་། རུབ་དབུས་དགའ་ལྷན་བུམ་པ་  
 སྦྱང་། རུབ་སྟོང་མི་གཡོ་བསམ་གཏན་སྦྱང་། བྱང་སྟོང་རིན་ཆེན་སྤྲོ་ཆོགས་སྦྱང་།  
 བྱང་དབུས་བྱང་རྒྱབ་སེམས་བསྟེད་སྦྱང་། བྱང་སྟོང་པེ་ཏར་བོད་མཛོད་སྦྱང་  
 དང་། ཡལ་གོང་མ་ཉི་མའི་ལྷ་ཁང་། ཡལ་འོག་མ་ཟླ་བའི་ལྷ་ཁང་། ཟུར་བཞི་ལ་  
 མཆོད་རྟོན་ཆེན་པོ་བཞི། ཕྱོགས་བཞིར་མགོན་ཁང་བཞི་བཅས་ལྷགས་རི་གཅིག་  
 གི་ནང་དུ་ཡོད། ལྷགས་རིའི་སྟོང་ནས་མཆོད་རྟོན་སྟོང་རྩ་གཅིག་ དེའི་ཕྱོགས་



བཞིར་ཀྱལ་སྒྲིལ་ཆེན་པོ་བཞི། སྒྲིལ་བཞིའི་མདུན་དུ་དོ་རིང་ཆེན་པོ་བཞི། དོ་རིང་  
 གི་སྒྲིང་དུ་བྱངས་ཀྱི་བྱི་མོ་བཞི་དང་བཅས་པ་བཞིངས། སྒྲིབ་དཔོན་ཆེན་པོས་གཙུག་  
 ལག་ཁང་བརྒྱུ་ཕྱེད་ལ་རབ་གནས་དུས་གཅིག་དུ་མཛད། བཀྲ་ཤིས་པའི་དྲགས་  
 དབུ་ཅེ་རིགས་གསུམ་ལ་མེ་ཏོག་འཕྲོར་བའི་ཆོ། ནང་གི་ལྷ་རྣམས་ཕྱིར་ཕྱེ་བས་  
 རས་གཙུག་ལག་ཁང་ལ་བསྐྱོར་བ་ལན་གསུམ་མཛད་དེ། སྐར་ཡང་ལྷ་ཁང་ནང་  
 དུ་བྱོན། སྒྲིལ་སྐར་རྣམས་ལ་མེ་ཏོག་འཕྲོར་བའི་ཆོ། བྱི་པོ་དང་བྱི་མོ་རྣམས་ཀྱི་  
 སྐུ་ལུས་ལ་མེ་དཔུང་འབར་བ་ཀྱན་གྱིས་མཐོང་། གཞན་ཡང་ལྷ་ཁང་རྣམས་འོད་  
 ཀྱིས་གང་བ་དང་། དེ་ཞིམ་འབྱུལ་བ། པརྒྱའི་སྒྲོང་བུ་གསར་དུ་སྐྱེས་པ་སོགས་  
 དྲགས་ཁྱད་པར་ཅན་བརྒྱ་གསུམ་བྱུང་། དེ་རྗེས་ཆོས་ཀྱལ་ཆེན་པོས་ལོ་པར་རྣམས་  
 བསམ་ཡས་དབུ་ཅེ་བར་ཁང་ནང་སྐྱོན་བྱངས་ཏེ། སྒྲིབ་དཔོན་པརྒྱ་འབྱུང་གནས་  
 ཀྱང་གྲལ་གྱི་དབུས་སུ་སྤོང་གོའི་བྱི་སྐུ་བཅུ་གས་ལ་བཞུགས་སུ་གསོལ། གཡས་  
 སུ་སྤོང་བྱི་ཉིས་བཅུ་གས་སྤོང་སྒྲིབ་དཔོན་བེ་མ་ལ་མི་དྲ། གཡོན་དུ་སྤོང་གོའི་བྱི་  
 ལ་གཤམ་ཅོའི་གདན་སྤོང་མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཛོ། པརྒྱེད་གཞན་རྣམས་སྤོང་བྱི་རེའི་  
 གདན་ལ་བཞུགས་སུ་གསོལ། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བེ་ལོ་ཅོན་གདན་སྤོང་གོའི་བྱི་སྤོང་  
 དང་། ལོ་རྒྱུ་གཞན་རྣམས་དར་གྱི་གཤམ་ཅོའི་གདན་ལ་བཞུགས་སུ་གསོལ། དེ་ནས་  
 ཀྱལ་པོ་ཆེན་པོས་གསེར་གྱི་མཛུ་ལ་དང་སྐྱོན་གཟིགས་མང་པོ་ཕྱུལ་ནས་ཕྱག་འཛུལ་  
 བསྐྱོར་བ་བྱས་ཏེ་ཀྱག་རྩལ་དུ་བཞུགས་པའི་དམ་ཆོས་མ་ལུས་བོད་དུ་བསྐྱུར་བར་



ལུས་པ་ལྟར། སྒྲ་བསྐྱར་བྱ་གར་སྒྲིང་དུ་མཛོད་སྒྲགས་ཀྱི་དམ་ཚེས་དུ་མ་བྱ་གར་དང་།  
ཨོ་བྱན་དང་། ཟ་ཏོར་དང་། ཁ་ཆེ་དང་། སིང་ལ་དང་། བྱ་ནག་གི་སྐད་དུ་ཡོད་  
པ་ནམས་བསྐྱར་ནས་སངས་བྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་ནི་མ་ཤར་བ་ལྟར་མཛད་པའི་བོད་  
ཀྱི་དགོན་གནས་ཐོག་མ་དེ་ཡིན།

༥ སྒྲ་བ་དཔོན་ཆེན་པོའི་ཡང་དབུ་གནས་ཀྱི་བྲག་ཕུག་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ཀྱི་མཆོན།  
ཡང་ལེ་བོད་ཀྱི་བྲག་ཕུག ཨ་སུ་ར་ཡི་བྲག་ཕུག རྟག་ཚང་སང་གི་ཕུག མེ་ཆོར་  
གཉན་གྱི་ཕུག འདབ་བརྒྱད་དབང་གི་ཕུག ཡེར་པ་རྩ་བའི་ཕུག མཆིམས་ཕུ་  
གསང་བའི་བྲག་ཕུག ཡར་རྒྱངས་ཤེལ་གྱི་ཕུག་བཅས་བལ་བོད་གཉིས་ཀར་བཞུགས་  
ཤིང་། བྱེ་བྲག་བོད་ཁོ་ནའི་ཡུལ་དུ་གོང་གི་བྱེ་མ་ལྗེའི་སྤྲོད་དུ། མཁར་ཁུ་དཔལ་  
གྱི་ཕུག ཁུ་བོ་རིའི་ཕུག ཤམས་པོའི་གངས་ཕུག་དང་བརྒྱད་དུ་བཤད་པའང་ཡོད།

༦ ཡར་རྒྱང་རྟེན་གསུམ་གནས་གསུམ་གྱི་སྐོར།

དེ་ལ་གནས་གསུམ་ནི་ཡུལ་བུ་སྒང་། ཁྲ་འབྲུག། བྱ་ས་ལྟ་ཁང་། རྟེན་གསུམ་  
ནི། རྟག་སྐྱུན་འབུམ་པ། དགོན་ཐང་འབུམ་པ། ཆོ་ཁུ་འབུམ་པ། ཕུག་གསུམ་  
ནི། ཤེལ་བྲག་ཕུག བེ་རོ་ཕུག རས་ཁུང་ཕུག་བཅས་སུ་གྲགས་པ་ལས། ཅེ་  
ཐང་ནས་ཡར་རྒྱང་ཁག་གྱེན་དེ་དུ་ཕྱིན་པ་ན་དཔལ་གཡུ་རུ་ཁྲ་འབྲུག་བྲག་ཤིས་  
བུམས་སྒྲིམས་ཀྱི་གཙུག་ལག་ཁང་མཛུལ། དེ་དང་ཉེ་བར་ནམ་བུ་ལྟ་ལྟ་ཁང་ཞེས་  
པ་རྗེ་རིན་པོ་ཆའི་བསྟན་པ་ལྟར་སྐྱབ་ས་དེ་ཡིན། ཁྲ་འབྲུག་ནས་གྱེན་དུ་ཕྱིན་པ་



བོད་ཆོས་ལྡན་གྱི་ཞིང་དུ་མཁར་གྱི་ཐོག་མར་གྲགས་པ། ཆོས་རྒྱལ་ཐོ་ཐོ་རི་གཙན་  
 བཙན་གྱི་ཕོ་བྲང་ཡུམ་བུ་ཟླ་སྒྲང་ཡོད། དེ་དང་ཉེ་བར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྟག་  
 ཏུ་དུའི་སྤྱན་གཡོན་པ་བཞུགས་པར་གྲགས་པའི་རྟག་སྤྱན་འབུམ་པ། འདིའི་ཡུར་  
 ཡར་ལྷ་ཤམ་པོ་གངས་ཀྱི་ར་བ་ཞེས་འབྲོག་མི་དཔལ་གྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མ་མོ་སྐྱབ་པའི་  
 གནས་སོགས་ཡོད། རྟག་སྤྱན་འབུམ་པ་ནས་མར་འོང་སར་དགོན་ཐང་འབུམ་པ་  
 དང་རས་རྒྱུང་ཡུག་དང་། བྱང་ཕྱོགས་ཀྱི་རི་བརྒྱད་དུ་ཡར་ལྷུང་ཤེལ་གྱི་བྲག་ཡུག་  
 ཏུ་གྲགས་པའི་སྐྱབ་གནས་ཆེན་པོར་རང་བྱོན་གྱི་རྣམ་པ་མང་པོས་རྒྱན་པ། གཡམས་  
 རྫོང་མགོན་པོ་ནག་པོ། དབུས་ཀྱི་རི་ཀྱི་རི་རྫོང་། གཡོན་པར་ཤེལ་ཡུག་རྫོང་སྟེ་  
 རྒྱབ་རི་ཕྱེ་གསུམ་གྱི་རྒྱུ་ལ། དབུས་རི་ནས་ཕྱེ་བསྐྱོར་བྱོན་སྐབས་གཡམས་ཕྱོགས་  
 སུ་མཆོ་རྒྱལ་སྐྱབ་ཡུག་ དབུས་རིའི་ཕྱེ་ར་བསམ་འགྲུབ་ཤེལ་གྱི་བྲག་ཡུག་སྐྱབ་ཡུག་  
 རང་བྱོན་ཅན་ཡོད། ཤེལ་བྲག་ནས་མར་བབ་སར་བཙན་ཐང་གཡུའི་ལྷ་ཁང་དང་  
 ཉེ་བར་ཅོག་རི་ཆེ་ཆུ་འབུམ་པ་ཞེས་ཆོས་བཙོ་ལྡེའི་སྐབས་སུ་ཆེ་ཆུ་དངོས་སུ་འབབ་  
 པ་ཡོད། འདིའི་རྒྱབ་རི་བཙང་ཐང་ལྷ་རི་ཞེས་པའི་ཕྱེ་ར་རུ་བོད་རྒྱལ་ཐོག་མ་ཆོས་  
 རྒྱལ་གཙའ་བྲི་བཙན་པོ་དང་པོ་བབ་ས་ཡིན་པར་གསུངས།

### ལྷ་གཡོ་རུ་བྱང་ཆུད་ཀྱི་སྒོར།

སྤྱིར་བསམ་ཡས་ཕྱོགས་ལ་གཡོ་རུ་བྱང་ཆུད་ཅེས་གྲགས། གཙང་པོ་གྱེན་དེད་  
 དུ་ཕྱིན་ན་ངོ་མཆར་དོའི་མཆོད་རྟེན་རྣམ་པ་ལ། དེ་ནས་སྐྱགས་ཀྱི་མདར་ཡེ་ཤེས་



མཆོ་ཀྱལ་སྐྱེ་འབྱུངས་སའི་སྒྲ་མཆོ། གྲུབ་ཆེན་མེ་ལོང་དྲེ་རྩེ་སྐྱེ་བ་གནས་ངར་  
 ཡུག། ཨོ་ཀྱན་རིན་པོ་ཆེ་འེ་སྐྱེ་བ་གནས་རྫོང་ཁམ་ཡུག་སོགས་སྐྱེ་བ་ཡུག་མང་པོ་  
 ཡོད། རྒྱགས་མདའ་ནས་གཙང་པོ་བྱེན་བརྒྱད་དུ་རིམ་པར་བྱབ་བརྟན་དྲི་རྩེ་བྲག  
 ཡར་རྩོད་བྲག་ལའི་རྩོད་དུ་པན་ཏེ་ཏ་རྩུ་ཏིའི་གདན་ས་དང་སྤྱང་སྤྱན་པོ་རི་ཞེས་གྲགས་  
 པ་ཡོད་གསུངས། བསམ་ཡས་མཆིམས་ལུའི་ཀྱབ་ཀྱི་ལུང་པ་སྒྲོ་བོ་དོན་སྤྱང་གི་  
 ཡུར་མཆོད་རྟེན་བཀྲ་ཤིས་འོད་འབར་དུ་གྲགས་པའི་བྱེན་རྒྱབས་ཅན་དེ་ཡོད། དེ་  
 ནས་མར་བྱེན་པན་རྩེ་རིན་པོ་ཆེ་འེ་བཞུགས་གནས་བཀྲ་ཤིས་དྲོ་ཁ་དང་། དེ་ནས་  
 མར་བྱེན་པན་འགྲོ་མགོན་ཡག་མོ་གྲུབ་པའི་གདན་ས་མཐེལ་ཞེས་གྲགས་པ་དེ་ཡོད།  
 དེའི་འོག་ཏུ་བྱངས་རི་མཁར་དམར་ཞེས་མ་གཅིག་ལ་བ་སྤྱོན་གྱི་གདན་ས། དེ་ནས་  
 བར་དུ་ཞག་གཉིས་གསུམ་གྱི་སར་སྤྱོད་པོན་ཆེན་པོའི་སྐྱེ་བ་གནས་འགལ་ཡུག་དང་།  
 རྩེ་རིན་པོ་ཆེ་འེ་སྐྱེ་བ་གནས་མང་པོ་ཡོད་པར་གསུངས།

### ལྷ གཞི་རྩོད་ཏི་སྒྲོ།

གནས་དེར་མཁའ་འགྲོ་ཡེ་ཤེས་མཆོ་ཀྱལ་ལ་རྩོགས་པ་ཆེན་པོ་མཁའ་འགྲོ་སྤྱང་ཐེག་  
 གསུངས་ནས་རྩོགས་པ་ཆེན་པོའི་དགོངས་པ་མངོན་སུམ་དུ་ངོ་སྤྱོད་པའི་གནས་ཡིན།  
 དེ་ནི་བྲག་དཀར་རྩོན་འདྲེས་པ་གཡས་བྱངས་མདོག་དཔལ་རིའི་ཆགས་རྩུལ་གཡོན་  
 བཀའ་བརྒྱད་སྒྲ་མ་དང་བདེ་མཆོག་འཁོར་ལོའི་བྲག་རི། ཡུག་འབྲེག་ལུང་འཕྲོ་བའམ་  
 བཀའ་ཆོས་རྩུགས་སར། གཡས་ཀྱི་བྲག་ངོས་སུ་གུ་རུའི་སྐྱེ་རྩེ་ས་རྩོད་དང་། འོག་



ཚེགས་བདག་མྱེད་སྒྲ་རང་བྱོན་ཡོད། སྒྲ་བ་དཔོན་ཆེན་པོས་མཁའ་འགྲོ་སྤྱིང་ཐིག་  
 གསུངས་པའི་གནས་མཁའ་འགྲོའི་ཚེགས་ཁང་ཆེན་མོ། སྒྲ་བ་དཔོན་ཆེན་པོ་ལ་  
 བདུན་བཅུགས་པའི་གནས། ཆེ་རིང་མཆེད་ལྗེའི་བྲག་ལྷ། ལུང་སླེད་ན་རྟ་མགོན་  
 ལུག་༥ ཕྱིར་ལོག་ནས་གཡས་ངོས་བྲག་རི་རིན་པོ་ཆེ་སྤྱངས་པ་ཀུན་གཟིགས་ཤེས་  
 རབ་འོད་ཟེར་གྱི་གཏེར་གནས་བཅས་ཞག་གཅིག་གིས་འཁོར་ཅམ་ཡོད་པར་  
 གསུངས་༥ ༥

ལྷ ཟངས་ཡག་ནམ་མཁའ་བྲག

བྲག་རི་ལག་སྤར་བཀྲམ་པ་འདྲ་བའི་རྒྱབ་ཀྱི་བྲག་རི་ལ་སྒྲ་བ་དཔོན་ཆེན་པོའི་སྒྲ་བ་  
 ལུག་དང་། སྤྱིང་དུ་མཁའ་འགྲོ་ཡེ་ཤེས་མཆོ་རྒྱལ་གྱི་སྒྲ་བ་ལུག་ བྲག་ངོས་ནམས་  
 སུ་གཏེར་རྟགས་དང་། གཏེར་སྒོ་མང་པོ་ཡོད་པར་གསུངས།

ལྷ དཔལ་ཆེན་ཚུ་བོ་རི།

ལྷ་ས་གོང་ཁྱེར་གྱི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་རྟ་ལམ་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་སར། ལྷ་ཁ་གོང་དཀར་  
 རྫོང་ཁོངས་སུ་ཡོད། རྒྱལ་པོ་ཁྱི་སྤང་སྤེ་བཅན་གྱི་སྐབས་གནས་འདིར་གྲུབ་པ་ཐོབ་  
 པའི་སྐྱེས་བུ་མང་པོ་བྱུང་། གྲུབ་ཆེན་ཐང་སྤྱིང་རྒྱལ་པོ་ཡང་གནས་འདིར་ཡུན་  
 རིང་བཅུགས་ཤིང་། རི་བོ་དེའི་འོག་ཏུ་གྲུབ་ཆེན་ཉིད་ཀྱིས་བཞེངས་པའི་ལྷགས་  
 ཟམ་༥ ཟམ་ཁང་ནང་དུ་ལྷགས་ཐག་མའི་དཔུང་པ་ཅམ་བཞི་སྒྲེལ་དུ་ཡོད་པས། ལྷགས་  
 ཟམ་ཚུ་བོ་རི་ཡང་བཞེད། རིའི་ཕྱིར་སྒྲ་བ་དཔོན་ཆེན་པོའི་སྒྲ་བ་ལུག་ནམ་མཁའ་  
 རྫོང་ཞེས་སྒྲ་བ་གནས་བྱིན་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་གསུངས།



༥ ཕ་བོང་ཁའམ་སྒྱུ་མཁར་མ་རུ་ནི།

སྒྱུ་སའི་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་བྱང་ངོས་སྒྱུ་ལེ་བརྒྱད་ཅམ་གྱི་ས་ན་ཡོད། དེ་ནི་ཆོས་ཀྱི་ལ་  
སྒྲོང་བཙན་སྒྱུ་མ་པོའི་བྱུགས་བཞེད་བཞིན། རྟེན་ཏུ་ཆེ་བའི་དོ་རུས་སྒྱུ་ལ་མོའི་དབྱེ་བས་  
ཅན་གྱི་སྒྲོང་དུ་གནའ་རབས་འདྲུགས་སྒྱུ་ནི་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ལྡན་པ་ཞིག་བཞེད་སྟེ། དེ་  
ནས་རིང་པོ་མ་སོང་བར་བྱུ་མི་སམ་གྱི་ཏ་ཀྱི་གར་ནས་ཕེབས་ཏེ། བོད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་  
ཐོག་མར་མཛད། ཡེ་གོ་དུག་མའི་གཟུངས་སྒྲོ་བ་དཔོན་ཉིད་ནས་ཐོག་མར་བྲིས་  
པ་ཀྱི་ལ་པོ་ལ་གཟེགས་ཕྱད་དུ་ཕྱུ་ལ་བ་དེ་དོ་བཞོས་སྒྱུ་མཛད་པ་ད་ཆར་ཕ་བོང་ཁའི་  
རིགས་གསུམ་ལྟ་ཁང་དུ་ཞུགས། ཀྱི་ལ་སྒྲོན་ནམས་པོ་བྱང་འདིར་བཞུགས་ནས་  
ལོ་མང་རིང་ཡི་གོ་དང་རིག་གནས་ཀྱི་ན་ལ་མཁས་པར་སྦྱངས། ཆོས་ཀྱི་ལ་ཆེན་  
པོས་ཁ་ནས་འདི་ནས་མི་ཆོས་ཁ་ཚུང་མ་བརྒྱུད་ཀྱི་ཁོ་སྒྱུ་ལ་བོད་དེ་བོད་འབངས་ནམས་

ཆོས་ལ་བསྒྱུ་ལ། སྒྱུ་ན་རས་གཟེགས་ཀྱི་མདོ་རྒྱད་ཉེར་གཅིག་སོགས་བསྒྱུར། སྒྱུ་  
མདོ་གསུམ་དང་། ཀྱི་ན་ཏུ་བཟང་པོའི་བསྟན་བཅོས་བརྒྱད་བཙམས། ཆོས་ཀྱི་ལ་  
ཁྱི་སྒྲོང་སྒྲུ་བཙན་བར་དུ་གསང་སྒྲུགས་ཟབ་མོའི་སྒྲོད་རྫོགས་ལ་ཉམས་ལེན་མཛད་  
པའི་སྒྲུགས་འཆང་མང་པོ་བྱུང་། ཁྱད་པར་བོད་རྗེ་ཁྱི་སྒྲོང་སྒྲུ་བཙན་གྱི་སྒྲུ་བས་  
སད་མི་བདུན་རབ་ཏུ་བྱུང་ནས་གནས་འདིར་དགོ་འདུན་གྱི་སྒྲུ་ཆགས། དེ་ནས་  
ཆོས་ཁྱི་མས་དང་ཀྱི་ལ་ཁྱི་མས་གཉིས་ཀྱི་དར་ནས། མངའ་བདག་ཁྱི་ར་ལ་བར་མདོ་  
སྒྲུགས་ཀྱི་ཆོས་ཚུ་ལ་མད་དུ་བྱུང་བ་དར་ཀྱིས་ཆེ་བར་བྱུང་། སྒྲུང་དར་མས་སངས་  
ཀྱིས་ཀྱི་བསྟན་པ་སྒྲུ་བས་པའི་ཆོ་ཐོག་མར་གནས་འདིའི་དགོ་འདུན་ནམས་ཕྱིར་སྤྱད།



སྐྱུ་མཁའ་རྒྱུད་མེར་བསྟེགས། དེ་རྗེས་བཀའ་གདམས་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་  
 ཆེན་པོ་བྲག་དཀར་བས་ཆོས་བརྩུ་ཕུང་དུ་སྐྱབ་པ་ཡུན་རིང་མཛད། སློབ་མའི་ཆོག་གས་  
 མང་དུ་འདུས་པས་སྤར་གྱི་པོ་བྲང་གི་བྱལ་དུ་འདུ་ཁང་ཉེས་ཐོག་ཅན་ཞེས་བཞེངས་  
 ཏེ། དགེ་འདུན་གྱི་སྡེ་བརྩུགས་ནས་རབ་བྱུང་གིས་བྱབ་པར་མཛད། དེ་ནས་  
 རིམ་བཞིན་བཀའ་གདམས་པའི་བཤེས་གཉེན་དུ་མས་གདན་ས་གནང་། དེ་རྗེས་  
 འགྲོ་མགོན་ཆོས་ཀྱལ་འཕགས་པས་ཞིག་གསོ་དང་། ཀྱལ་མཆོག་ལྔ་པ་ཆེན་པོས་  
 བོད་ཡོངས་ལ་ལུགས་གཉེས་ཀྱིས་དབང་བསྐྱུར་བའི་སྐབས། གནས་དེར་པོ་བྲང་  
 གསུམ་ཐོག་ཅན་སོགས་བཞེངས་ཤིང་སྐྱབ་པ་ཡང་ཡུན་རིང་གནང་། བོད་གི་  
 བྱང་ངོས་སུ་དཔལ་ལྷན་ལྷ་མོ་གཙོ་འཁོར་གསུམ་གྱི་སྒྲུང་བརྒྱན་རང་བྱུང་དང་། ལྷན་  
 རས་གཟུགས་ཀྱི་དོ་སྐྱོ་སོགས་སྐྱབ་པ་བྱུང་བྲགས་ཉེན་དུ་མད་ལྷར་ཡང་མཛལ་བྱུ་ཡོད།  
 པོ་བྲང་དངོས་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཙམ་ལས་མ་མཆིས་ཀྱང་། དོན་གཞི་རུ་སྤྲུལ་མའི་དབྱེ་བས་  
 ཅན་དེ་ཡོད་པས་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་རིམ་བྱུང་བ་མཛོན་བྱབ་པར་མཁན་དབང་དུང་དཀར་  
 བྲེན་ལས་ཀྱིས་གསུངས། རྒྱུས་པར་གཞན་ལས་མཁྱེན་པར་འཆ་ལ།



༥ སྤྱོད་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་གནས།

པོད་མདོ་ཁམས་སུ་མཛོང་གི་ཉེ་འདབས་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་ཞེས་གནས་ཀྱི་བོ་དང་  
པ་ཕུན་སུ་མ་ཆོག་གསེང་། ཨོ་ཀྱན་ཡུལ་དང་བྱིན་རྒྱལ་མཉམ་པ། མམ་འདྲེན་  
བཞི་པ་ཤུག་རི་ཀྱའི་ཀྱལ་པོ་དེ་ཉིད་རིའི་པོ་གངས་ཅན་དུ་རྩུ་འཕུལ་གྱིས་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་  
པའི་ཆེ་ཀྱན་དག་འཛོལ་འདི་ནས་བྱང་ཕྱོགས་ཁ་བ་ཅན་གྱི་སྤྲོངས། དཔག་ཆད་  
དུ་མ་འདས་པའི་སར་གནས་མཆོག་པར་ཅན་ཞེས་བྱ་བ་ཡི། ལས་ཅན་སྒྲིན་ཅིང་  
གྲོལ་བའི་རིའི་པོ་ཡིད། ཅེས་གསུངས་པ་དང་། སྤྱོད་དཔོན་ཆེན་པོའི་རྗེས་འབྲང་  
མཁར་ཆེན་ཡེ་ཤེས་མཆོ་ཀྱལ་ལ། སྤྱོད་དཔོན་ཆེན་པོས། མདོ་ཁམས་ཆགས་  
པའི་ས་ཡི་ལྷ་བ་ལམ་ པར་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་གནས་མཆོག་ཡིད་ རི་ཐུགས་རྗེ་  
ཆེན་པོའི་པོ་བྲང་ཡིན་ ཅེ་ན་བཅོམ་ལྡན་བདེ་མཆོག་འཁོར་ལོ་བཞུགས་ བར་  
ན་ཞི་བའི་ལྷ་ཆོག་དཔག་མེད་དང་ དེ་བཞིན་སྤྱོད་ཀྱིས་པ་རྒྱབ་ན་དབང་ བྱང་  
ན་དུག་པོ་ལྷ་ཆོག་བསམ་མི་བྱལ་ ཨོ་ཀྱན་ང་ཡང་བྲག་ལ་དངོས་སུ་ཡིད་ སྤྱོད་  
ཡི་རང་བྱིན་རྒྱལ་གངས་བཛོད་ལས་འདས་ གསུང་ཡིག་འབྲུ་དུག་ལྷ་ཆོག་གངས་  
མེད་བཞུགས་ ཐུགས་རྗེ་རང་བྱིན་མཆོད་རྟེན་བྲག་ལ་བཞུགས་ མཁའ་འགྲོ་  
སྒྲིན་ཕུང་བཞིན་དུ་འདུ་བའི་གནས་ སྐལ་བ་ཅན་གྱི་སྤྲིག་སྤྲིབ་སྤྲང་བའི་གནས་  
རིའི་པོ་པར་ཅན་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་ ཞེས་གསུངས། དེ་བཞིན་རིག་འཛིན་འཇའ་  
ཆོན་སྤྲང་པོ་དང་། ཨོ་ཀྱན་ལས་འཕྲོ་སྤྲང་པ་སོགས་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་



གནས་མཆོག་ཁྱད་པར་ཅན་དེའི་ཤར་གྱི་སྒོ་སྤང་ཚུ་ལེན་རི་བཀྲ། རྩེ་ཡི་སྒོ་སྤང་  
 དེ་རྩེ་གོ་ལ། རྩེ་གྱི་སྒོ་སྤང་མཆོད་རྟེན་མཐོང་བ་རང་གོ་ལ། བྱང་གི་སྒོ་སྤང་  
 ཡི་གེ་འབྲུ་དུག་བཅས་ཡིན། གནས་དེ་ལ་ཨོ་ཀྱན་ཆེན་པོའི་སྐྱེ་རྩེ་སོགས་རང་  
 རྩོན་མང་པོ་དང་། སྐྱབ་ཕུག་ སྤྱུ་ཀྱུ་ལ་མཆོན་གྱི་ཕུག་བྲིས་འབྲུ་དུག་ངོ་མཆར་  
 ཅན་སོགས་ཀྱིས་བརྒྱན་པ། ཀྱུ་བཟའ་འུན་ཤིང་ཀོ་རྩོ་བོད་ལ་ཕེབས་སྐབས་ཀྱང་  
 རི་འདི་ལ་ཐལ་མོ་སྐྱེ་བོར་བཀོད་དེ། ངོ་མཆར་ཆེའོ་ཐུགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་གནས།  
 །བྱོན་ཕུང་པོའི་རི་དང་གཉིས་སུ་མེད། །ཕུག་གཅིག་འཆ་ལ་ན་སྒོ་གསུམ་རྩེ་ག་  
 པ་དག་ སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་རྟེན་འགའ་བཞེངས་པར་སྒྲོ། ཞེས་སོགས་གསུངས་  
 ནས་བསྟོད་པ་བརྗོད་པའི་གནས་ཡིན་ནོ།།

ལྟ་ ཆོས་ཀྱུ་ལ་ཆེན་པོ་ལ་གདམས་པའི་གནས་ཀྱི་སྒོར།

ཡང་རྫོང་མཆོམས་ཕུ་མཁར་ཚུ་ཤེལ་བྲག་དང་། མོན་ཁ་ནི་རིང་སྟག་ཆང་སང་  
 གེ་ཕུག་། ཤམ་པོ་གངས་དང་བྲག་དམར་གཡའ་མ་ལུང་། འདི་རྣམས་ཀྱན་ཏུ་  
 པརྒྱས་སྐྱབ་པ་བྱས་། ཡང་དབེན་བྲག་ཕུག་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ཡིན་ནོ། ཤར་ཕྱོགས་  
 ཙཱ་རི་གངས་ཀྱི་ར་བ་དང་། རྩེ་ཕྱོགས་བལ་ཡུལ་གངས་ཀྱི་ར་བ་དང་། རྩེ་ཕྱོགས་  
 རྟེ་སེ་གངས་ཀྱི་ར་བ་དང་། བྱང་ཕྱོགས་གནོད་སྐྱེན་གངས་ཀྱི་ར་བ་བཞི་། པརྒྱ་  
 འབྲུང་གནས་སྐྱབ་གནས་གངས་ཆེན་བཞི་། འདི་རྣམས་ཀྱན་ཏུ་སྐྱབ་པ་སུས་བྱས་



པ་ མཆོག་དང་ཐུན་མིང་དངོས་གྲུབ་ཕྱར་དུ་ཐོབ་ཅེས་དང་། མཁའ་འགྲོ་མ་  
 སྐྱབ་རང་བཞིན་འདུ་བའི་གནས་སྐྱེ་ཡི་དཔེན་གནས་སྒྲགས་ཀྱི་ཡང་རྫོང་ཡིན་  
 གསུང་གི་དཔེན་གནས་བསམ་ཡས་མཆིམས་ཕུ་སྟེ་ ཐུགས་ཀྱི་དཔེན་གནས་སྟོ་  
 བྲག་མཁར་ཚུ་ཡིན་ ཡོན་ཏན་དཔེན་གནས་ཡར་རྒྱངས་ཤེལ་བྲག་ཕུག་ ཐེན་  
 ལས་དཔེན་གནས་མིན་ཁ་སང་གོ་རྫོང་ བྱད་པར་ཡར་རྒྱངས་ཤེལ་བྲག་མཆིམས་  
 ཕུ་གཉིས་ རྒྱ་གར་དུར་བྲོད་བསེལ་བའི་ཆལ་དང་མཉམ་ ལུང་ལྷ་སྒྲིང་གཅིག་  
 རྫོངས་གསུམ་གངས་ཉི་ཤུ་ ཞེས་དང་། དབུས་ན་གངས་ཀྱི་ཟབ་བུ་ལུང་ ཤར་  
 ན་ཀོང་གི་རྫོན་པ་ལུང་ རྫོ་ན་མིན་གྱི་སྤེལ་བཙན་ལུང་ རུབ་ན་འགོས་ཀྱི་ཕག་  
 རི་ལུང་ བྱང་ན་སྒྲིད་ཀྱི་གྲོ་མོ་ལུང་ ཤར་རྫོ་མཆམས་ན་པར་སྒྲིང་ རྫོ་རུབ་  
 མཆམས་ན་འབྲས་མོ་རྫོངས་ བྱང་ཤར་མཆམས་ན་ལུང་གསུམ་རྫོངས་ ཞེས་  
 དང་། ཐང་ལྷ་གངས་ ཉི་སེ་གངས་ མ་མཁའ་གངས་ བུ་ལེ་གངས་ འོ་དེ་  
 གྲུང་རྒྱལ་གངས་ ཤམ་པོ་གངས་ མཁའ་རི་གངས་ ལྷ་མོད་གངས་ ཐོ་མ་  
 གངས་ རོ་རྩེ་གངས་ རོ་མོ་ཁ་རག་གངས་ ཏཱ་ལའ་བཟང་གངས་ རྩ་འདུད་  
 གངས་ ལ་ཕྱི་གངས་ ཆེ་རིང་གངས་ ཉི་གྲོ་གངས་ གསལ་རྩེ་གངས་ ལྷ་རི་  
 གངས་ རྩ་རི་གངས་ ང་ལ་གངས་ ང་ཡིས་ཞབས་ཀྱིས་བཙགས་པའི་གནས་  
 ཆེན་དུ་བྱད་པར་འཕགས་པའི་སྐྱབ་གནས་དེ་ཀྱན་ཡིན་ དེ་ལས་གང་ཟག་རབ་འབྱེང་  
 ཐ་མ་གསུམ་ གང་ཟག་དབང་པོ་རབ་ཀྱིས་བསྟེན་པ་ལ་ བསམ་ཡས་མཆིམས་



ཡུལ་ར་རྒྱུངས་ཤེལ་བྲག་ཕུག་ཤི་གནས་འདི་གསུམ་ལྟ་ས་བསམ་  
 ཡས་ཁྱ་འབྲུག་གཙུག་ལག་ཁང་། ཟུང་འདུག་དཔེ་གནས་ཆེན་པོ་སྐྱབ་པའི་གནས་  
 ཞིང་མཆོག་དམ་པ་ཀུན་རྟེན་ལས་མེད་ལྟ་འདི་གསུམ་གནས་ལ་མཆོག་ཐུན་གང་སྐྱབ་  
 པ་། སྐྱབ་པ་བྱས་ན་མི་འགྲུབ་གང་ཡང་མེད་ལྟ་གནས་འབྲེལ་ཙམ་ཡང་རིག་འཛིན་  
 གལ་ལ་འཁོད་ལྟ་ཟུང་པོ་བར་ནས་མཁའ་སྐྱོད་གནས་སུ་འགྲོ་ལྟ་ཁྱད་པར་ཡུལ་ར་རྒྱུངས་  
 ཤེལ་གྱི་བྲག་ཕུག་ནི་། བདུད་རྩི་སྒྲན་སྐྱབ་བྱ་བའི་གནས་ཡིན་པས་། གསང་སྤྲུགས་  
 མཐར་ཐུན་ཨོ་ཀུན་ཡུལ་སྟ་བུ་། ཡ་མཆོན་སྐྱབ་ཁང་བྲག་ཕུག་ཁྱད་འཕགས་ཡིད་  
 ཞི་བྱོ་རྒྱལ་བའི་ཞིང་ཁམས་རྣམས་ཀྱང་བཞུགས་། ཞེས་སྤྲུགས་དང་། ཤེལ་གྱི་བྲག་  
 དང་མཆོམས་ཕུ་ཡེར་པ་གསུམ་ལྟ་འདི་གསུམ་དག་བ་བརྒྱ་འགྱུར་ཐོབ་པའི་གནས་  
 ཟས་གོས་མཐུན་རྒྱུ་ཆོག་གས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཕུལ་ལྟ་འཁོར་ལོ་སྐྱར་རྒྱལ་ཐོབ་ནས་འོག་  
 མིན་དུ་འབྲས་བུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་འགྱུར་ལྟ་ཞེས་སྤྲུགས་གསུངས།

རྩེ་གངས་རིན་པོ་ཆེ།

ཐོད་གངས་རྫོངས་རྫོང་མངའ་རིས་སུ་རྫོངས་རྫོང་དུ་ཡོད། མཐོ་ཆད་རྒྱ་མཆོའི་  
 རོས་ལས་སྐྱེ་བུ་དུག་རྫོང་བདུན་བརྒྱ་བརྒྱ་བཞི་ཡོད་པ་གསུངས། མཛོ་སྤེལ་ས།  
 རི་ནག་པོ་གར་མཁན་གསུམ་གཤིན་ནས་སྐྱེ་ལེན་པ་འདྲ་བ་གསུམ་གསུམ་སྤེལ་དགྲ་  
 འདས་པ་ནི་ཏི་མེའོ། ཞེས་གསུངས་ཤིང་། རྣམ་འབྲེལ་ལས། འཛམ་བུ་སྐྱིང་  
 བོ་ཡུལ་གྱི་དབུས། རྒྱ་གར་རྫོང་གང་ན་འདི་ནས། རི་བརྒྱད་ནག་པོ་དགྲ་འདས་



པར། །གངས་རི་ཆེན་པོ་ཏི་སེ་ཡོད། །དེ་ཡི་ཕ་རོལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟར། །ཚུ་རོལ་  
མ་དྲོས་མཆོ་ཞེས་བྱ། །ཞེས་གསུངས། སྤྱོད་དཔོན་སངས་ཀྱས་གསང་བ་ལ་རྗེ་  
བཙུན་སྤྱོད་ལ་མའི་ཞལ་ནས། །རིགས་ཀྱི་བྱ་བྱིད་རི་ཁ་བ་ཅན་གྱི་གངས་ཏི་སེར་སྒྲིམས་  
ཞིག་དང་འདྲོད་པའི་དོན་འགྲུབ་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་ལུང་བསྟན་པ་ལྟར་བོད་  
ཀྱི་རི་བོ་ཏི་སེར་བྱོན་ནས་སྤྱོད་པ་མཛད་པས་ཡོག་དེ་རྗེ་དབྱེངས་ཀྱི་ལྷ་རྒྱུ་མས་ཞལ་  
གཟིགས་ཞིང་དངོས་གྲུབ་བརྟེས། །ཡི་དམ་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་ལ་མི་དང་མི་  
ལབ་པ་ལྟར་གྱུར་པའི་གནས་དེ་ནི། །འཇམ་བུ་སྒྲིང་གི་ལྷ་བ་ཚུ་བོ་བཞི་འདུས་ཀྱི་  
མགོ་བོ་གངས་རི་ཆེན་པོ་ཏི་སེ་ཞེས་གྲགས་པ་འདི་ཉིད་ཡིན། །དེ་ཡང་རྗེ་བཙུན་མི་  
ལ་རས་པའི་ཞལ་ནས། །གངས་དཀར་ཏི་སེ་སྐད་པོ་ཆེ།

སྤྱོན་སངས་ཀྱས་ཉིད་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་པའི།

རི་བོ་གངས་ཅན་བྱ་བ་ཡིན།

དེ་མཐའ་བྲག་གིས་བསྐྱོར་བ་དེ།

དག་བཅོམ་རྒྱུ་བཞུགས་གནས་ཡིན།

དེ་མཐའ་སྤང་གིས་བརྒྱན་པ་དེ།

ལྷ་ཕྱན་རྒྱུ་བཞུགས་གནས་ཡིན།

ཅིས་སོགས་དེ་རྗེ་ལུང་གིས་བསྟན་པ་ལྟར། །དུས་གསུམ་ཀྱལ་བ་ཀྱན་ཀྱི་ཕྱིན་  
ལས་ཀྱི་རྒྱུ་རོལ་གདུག་པ་ཅན་རྒྱུ་ལ་བར་མཛད་པའི་བཅོམ་ལྷན་འདས་



དཔལ་ཏེ་རུ་ཀ་དང་འཁོར་ལོ་སྒྲིམ་པའི་ལྷ་ཆོག་གས་རྣམས་ཀྱིས། དྲག་པོ་འཛིག་གས་  
བྱེད་འཁོར་དང་བཅས་པ་བརྟུལ་ཏེ། དཔལ་འཁོར་ལོ་སྒྲིམ་པའི་ལྷ་དྲུག་ཙུ་ཙ་གཉིས་  
པའི་དགྲིལ་འཁོར་དུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། འཕགས་པ་དགའ་བའི་བཤེས་གཉིན་  
གྱི་རྟོགས་བརྗོད་ལས། གནས་བརྟན་ཆེན་པོ་ཡན་ལག་འབྱུང་འཁོར་དག་བཅོམ་  
པ་སྟོང་དང་སུམ་བརྒྱ་ལྟ་བུ་ཅིག་ཏུ་བཞུགས་སོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། མཉམ་  
མེད་ཇི་བཞིས་ཏི་མེའི་གངས་ནས་གནས་བརྟན་རྣམས་གདུགས་ཆོད་ཀྱི་གོ་བ་དུང་  
པ་དངོས་སུ་གསན་པ་གསུངས། བཅོམ་ལྷན་འདས་འཁོར་དག་བཅོམ་ལྷ་བརྒྱ་དང་  
བཅས་ཀྱི་གར་ནས། བྱ་ངང་པའི་རྒྱལ་པོ་བཞིན་ནམ་མཁའ་ནས་འཕྱར་ཏེ། ཏི་  
མེའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་དགྲིལ་འཁོར་སྟོང་ཞེས་པའི་བྲག་སྟོང་དུ་བབས་ནས་ཏི་མེའི་ཕྱོགས་  
བཞི་ལ་ཞབས་རྗེས་རེ་བཞག་པར་ཏི་མེ་མི་འགྱུར་བའི་གཟེར་བཞི་ཞེས་གྲགས། རྒྱབ་  
ཕྱོགས་མི་འགྱུར་བའི་གཟེར་སྟོན་པའི་ཞབས་རྗེས་ལ་དག་བཅོམ་པ་ལྷ་བརྒྱའི་ཞབས་  
རྗེས་ཀྱིས་སྐྱོར་བ་ཡོད། མདུན་གྱི་བྲག་སྟོང་དུ་བཞུགས་ནས་སྐྱ་མ་དྲོས་པ་ལ་ཆོས་  
གསུངས་པས་བྲག་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཞུགས་ཁྱི་ཞེས་གྲགས་པ་དང་། ལང་ཀ་  
ཕུ་རང་གི་རི་རྩེར་ལང་ཀར་གཤེགས་པའི་མདོ་གསུངས་པ་སོགས་གནས་དང་ས་  
གཞི་ཐམས་ཅད་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་མཛད། གསང་སྤྲུགས་ཆོས་ཀྱི་ཕྱག་པ་  
ཞེས་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པརྒྱ་འབྱུང་གནས་ཀྱི་སྐུ་བ་ཕྱག་དང་། སྐུ་བ་ལྟ། ཕྱག་  
ཞབས་ཀྱི་རྗེས་སོགས་དང་། དེ་བཞིན་གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱག་རྗེ་བརྟན་མི་ལ་རས་



པའི་སྐྱབ་ཕུག་དང་ཕུག་ཞབས་ཀྱི་རྗེས་དྲོ་མཚར་བ་མང་པོ་མཛུལ་དུ་ཡོད། གཞན་  
 ཡང་དམ་པ་དུ་མའི་སྐྱབ་ཕུག་དང་ཞབས་རྗེས། ལྷ་སྐྱུ་ཡིག་འབྲུ་སྟགས་ལས་དང་  
 སྐལ་བ་ལྡན་པ་ནམས་ཀྱིས་མིག་གི་དགའ་སྟོན་དུ་གྱུར་བཞིན་པ་ལགས་ན་རྒྱས་པ་  
 གངས་དཀར་ཏི་སེ་དང་མཚོ་མ་དྲོས་པའི་གཏམ་ཞེས་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་བྱས་ཀྱིས་མཛད་  
 པ་དང་། ངག་དབང་འབྲེན་ལས་སྟགས་ཀྱི་གསུངས་ལས་ཞེས་པར་བྱོལ།

ལྷ་ མཚོ་མ་དྲོས་པའི་ལོ་རྒྱུས།

དེ་ཡང་སྟོན་འཁོར་ལོས་སྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་སྐྱུག་སྐམ་ཞེས་བྱ་བ་ས་བཅུ་འེ་བྱང་ཆུབ་  
 སེམས་དཔའ་ཞིག་བྱང་ཞིང་། དེ་དུས་ནམ་ཞིག་སྐྱེད་ཆེལ་དུ་ཕྱེབས་པའི་ལམ་ཁར།  
 ཅ་བ་དང་། ཅ་བ། འཆི་བའི་སྐྱུག་བསྐལ་གཟེགས་པས་བྱགས་སྐྱོ་སྟེ། ལོ་བཅུ་  
 གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་བས་དང་གོས་དང་ནོར་ལ་སྟགས་པ་ཅི་འདྲོད་པའི་སྐྱེན་པ་རྒྱ་ཆེན་  
 པོ་མཛད་པའི་ཆེ་ས་ལ་དོང་ཆེན་པོ་དུ་ནས་དེར་འབྲས་བཙོས་པའི་བྲ་བ་ནམས་ཕོ་  
 བ་ལས། ལོ་བཅུ་གཉིས་ལོན་པ་ན་ས་དོང་གང་ནས་མཚོ་ཆེན་པོར་གྱུར། དེ་ཡང་  
 མཛོན་པ་མཛོད་ལས་གསུངས་པ་ལྟར། དབྱེབས་གྲུ་བཞི་པ། ཆུ་དང་ཞིང་དུ་དཔག་  
 ཚད་ལྡ་བཅུ་ལྡ་བཅུ་ཡོད་པའི་ཆུ་བོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་དང་ལྡན་པ། མེ་ཏོག་སྒྲ་ཆོགས་  
 ཀྱིས་བརྒྱན་ཅིང་ཆུ་བྱ་དུ་མས་སྐད་སྟན་པོ་སྟོགས་པ། མཚོ་དེའི་འགྲམ་དུ་གིང་  
 འཛམ་བུ་ཏི་གི་སྟོང་པོ་འབྲས་བུ་རྩ་མ་ཙམ་རོ་མངར་བ་དང་ལྡན་པ། སྐྱེན་པའི་



འབྲས་བུ་མཆོར་ལྷུང་བ་ལས་རྩམ་ཞེས་པའི་སྤྱི་བུང་བ། ཚུའི་རྒྱུན་དང་ཤིང་ཐོག་  
 འཛོམས་པ་ལས་འཛོམ་བུའི་ཚུ་བོ་གསེར་དུ་འགྱུར་བར་གསུངས། མཆོད་ཀྱི་འབྲམ་  
 ན་བྲག་གི་གཟུགས་ཐ་དད་པར་ཡོད་པའི་ཁ་ནས་ཚུ་བོ་འབབ་པ་ནི། ཤར་ན་མཆོག་  
 ཁ་ནས་ཚུ་བོ་ཕྱུ་དངུལ་གྱི་བྱེ་མ་འདྲན་བཞིན་ཚུ་ཕྱན་ལྔ་བརྒྱ་དང་བཅས་ཏེ། རིམ་  
 བཞིན་ལྷ་སའི་སྤྱི་དུ་ཚུ་དང་འདྲེས་ནས་ཡར་ལྷུང་གཙང་པོ་དང་ལྷན་ཅིག་དྲགས་པོ་  
 དང་རྒྱུ་དེ་བརྒྱ་དེ་བརྒྱ་གར་ཤར་ཕྱོགས་ཨ་སམ་ནས་རྩྭ་གོལ་བརྒྱད་རྒྱང་ལ་སྡེ་ཤིང་  
 སྤྱིང་བྱེར་ཏ་ཀ་རུ་མ་བྱུ་ཁ་འབབ་དང་འདྲེས་ཏེ་རྩྭ་གོལ་མཆོ་ཁྲག་ཏུ་འབབ་ཅིང་མཐར་  
 ཚུ་མཆོར་ཆེན་པོ་ལ་འགྲོ་རྩྭ་མ་བུའི་ཁ་ནས་སེན་རྩྭ་རིན་པོ་ཆེ་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱི་བྱེ་  
 མ་འདྲན་བཞིན་སྤྱི་རྩྭ་ཆོ་དུག་དང་འཁོར་ཆགས། ཞེར། སྡེ་མི། འོམ་ལོ་  
 བཅས་བརྒྱད། བལ་ཡུལ་རྩམ་ལང་། ཀར་ན་ལི་བརྒྱད་ནས་ཚུ་གར་གྱི་ཡུ་ཏར་  
 པར་སྡེ་ཤར་དང་། རྩྭ་ཏར་གྱི་གཞུང་ག་ཤགས་ནས་རྩྭ་གོལ་བརྒྱད་འབང་ལ་སྡེ་ཤིང་  
 ཏ་ཀ་ནས་རྩྭ་གོལ་མཆོ་ཁྲག་ཏུ་འབབ་པོ། རྒྱབ་སྒྲུང་ཆེན་གྱི་ཁ་ནས་གང་གྲགས་པར་  
 གྱི་བྱེ་མ་འདྲན་བཞིན་བྱེ་ཏ་ཕུ་རི། བྱུང་ལུང་། མདའ་བའི་མཐུད་བམ། སྤྱིང་པོ་  
 དང་མ་ནང་། མཐོ་ལྗོང་ལྷགས་བམ། རྩྭ་རྩྭ་གོལ་ཡར་འདྲེས་ཀྱི་ལི། རོང་རྩྭ་དཔལ་  
 ཚུ་བམ། སྤྱིན་བམ་འོབས། སེབ་སྤྱིད་ལ་ཞོལ་ནས་ཁུ་རམ་ཕུར་དང་། སེམ་  
 ལ་དྲི་མ་ཅལ། རྩྭ་རམ་ནང་གལ། པན་འཇབ་ཅན་གྱི་རྩྭ་ཀྱ། པུ་གི་སེ་ཐུན་གྱི་  
 ཤར་རོས་ནས་ཨ་རབ་འབེ་ཨན་མཆོ་ཁྲག་ཏུ་འབབ་པོ། བྱུང་སེརྩྭ་འི་ཁ་ནས་སེ་



ཏ་དྲི་རྩེ་ལྷོ་མ་འདྲན་བཞིན་པུ་གེ་སེ་ཐུན་གྱི་གྲོང་ཁྱིམ་ཡི་སེ་ལ་མ་རྩུ་ནས་འབབ་  
 རྟེ་སྒྲུང་ཆེན་ཁ་འབབ་དང་འདྲེས་ནས་རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཕྱོགས་ཨ་རབ་རྟེ་ཨན་མཆོ་ཁྲག་  
 ཏུ་བབས་ནས་མཐར་རྒྱ་ཆོ་ཆེན་པོ་ལ་འགྲོ་བར་བཤད། འདི་དག་ནི་གངས་རི་བ་  
 ཆོས་དབྱེངས་དྲི་རྩེ་གསུང་ལས་བརྒྱས་པ་ཡིན། དེ་ལ་ཁ་ཅིག་གིས་འཇམ་བུ་ཆུ་  
 བོ་གསེར་དུ་འགྱུར་བ་སོགས་ཡེ་ཤེས་སྤྲོན་ལུན་རྣམས་ཀྱི་གཟིགས་ཚུལ་དང་གནས་  
 ཚུལ་གྱི་དབང་དུ་བཤད་པ་ནི་རྩུང་འཐད་པར་མ་མཐོང་སྟེ། ཤིང་འཇམ་བུ་ཏྲི་ཀ་ཤིང་  
 སྤྲོང་པོ་ད་ལྟར་མ་དྲོས་པའི་འབྲམ་དུ་མེད་ཀྱང་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་གཞན་ན་དངོས་སུ་  
 མཐོང་དུ་ཡོད་པའི་ཐུར་ན་སྤྲོན་དུས་སུ་ཤིང་དེ་མེད་པར་རྩེ་ལྷོ་རྟོགས་རྒྱས། གཞན་  
 ཡང་ཤིང་དེའི་འབྲས་བུ་ཆུར་ལྷུང་བ་གསེར་དུ་འགྱུར་བ་མི་འཐད་དོ་སྟེ་མན། དངོས་  
 པོའི་རྒྱས་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ལས་ཚུལ་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པས་རང་གིས་མ་མཐོང་  
 བ་ཅམ་གྱིས་གང་ཡང་མེད་པར་སྒྲིབ་མི་རྒྱས་ཏེ། ད་ལྟར་ཡང་ཤིང་གི་ལོ་མ་དང་  
 སེམས་ཅན་དུ་མའི་ལུས་ལྷུང་དོ་ལ་འགྱུར་བ་ཡོད་ན་ཤིང་ཐོག་གི་འབྲས་བུ་གསེར་  
 དུ་འགྱུར་མི་རུང་བའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཡང་མེད་དོ། །མཆོ་འདི་ལ་དཔག་ཆད་ལྔ་  
 བརྒྱ་ཡོད་ཟེར་བ་ཡང་དེ་དང་འདྲ་མོད། འོན་ཀྱང་གནས་སྐབས་ས་འོག་ཏུ་འབྱེལ་  
 ནས་ཡོད་པ་ལ་དངོས་འཛིན་དགོས་ཞེས་གསུངས་ཀྱང་། ད་ལྟར་དཔག་ཆད་ལྔ་བརྒྱ་  
 མེད་པ་ཅམ་གྱིས་སྤྲོན་དུས་སུ་དཔག་ཆད་ལྔ་བརྒྱ་མེད་པར་འཛིན་ག་ལ་དགོས།  
 དུས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་དང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་འགྱུར་བ་ལས་རི་བོ་དང་མཆོ་དང་མཆོ་བུ་



རྣམས་རིམ་བཞིན་འགྱུར་བ་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཁ་འབབ་རྣམས་  
 གྱིས་མ་དྲོས་མཆོ་ལ་སྒྲོར་བ་ལན་བདུན་བྱས་ནས་འབབ་པར་གསུངས་པའི་དོན་ནི།  
 མཆོ་མ་དྲོས་པ་ལས་རྒྱུད་རིང་དུ་བབས། དེ་ནས་མཆོ་དེའི་གཡས་སུ་ཕྱོགས་པར་  
 འཁྱོག་རེ་བྱུང་བ་ལ་སྟན་ངག་གི་སྒྲོ་ནས་ཆོག་དེ་ལྟར་དུ་བཞེད་པ་དང་། རྒྱ་བྱན་  
 རྒྱ་བྱུས་བསྒྲོར་ཞེས་པའང་ལུང་པ་ཐད་དཔ་ལྟ་བུའི་རྒྱ་རེ་དེར་བབས་ཏེ་འདྲེས་  
 ནས་འགྲོ་བ་ལ་འདོད་དོ་ཞེས་ཀུན་མཁྱེན་སྒྲོང་ཆེན་པས་གསུངས། དེར་བདག་  
 ཅག་གི་སྟོན་པ་འཁོར་དག་བཅོམ་ལྟ་བུ་དང་བཅས་པ་ཐེབས་ནས། ལས་ཀྱི་རྒྱ་  
 བ་ལུང་བསྟན་པའི་མདོ་གསུངས་ཤིང་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། དེ་བཞིན་སྒྲོབ་དཔོན་  
 ཆེན་པོ་པརྒྱ་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་ཀྱང་བྱིན་རྒྱབས་མཛད་དེ། །མ་ཕམ་གཡུ་མཆོ་  
 ཏྟ་ལམ་ཉིན་གཅིག་འཁོར། །རྒྱ་ན་གོ་ཤིང་མཆོ་ནི་འདི་དང་འདྲ། ཡིད་གཞུང་  
 དད་པས་སྒྲོར་བ་སུས་བསྒྲོར་བ། །སངས་རྒྱས་གཞན་ནས་བཙལ་དུ་མེད་དེ་འཕྱོག་  
 །འདི་བསྒྲོར་མཆོམས་མེད་ལྟ་བུས་བྱུང་བར་འགྱུར། གཡུ་མཆོར་བཀྱས་འབྱུང་  
 བདེ་ཆེན་མཁའ་སྤྱོད་བཞུད། །ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར། དད་པ་དང་ལྡན་པ་རྣམས་  
 གྱིས་བརྒྱུད་བདུང་བྱས་བྱས་ན་མཁའ་སྤྱོད་ཀྱི་ཞིང་དུ་སྦྱོར་བར་དམ་པ་དུ་མས་གསུངས་  
 སོ། །



༥ གངས་མཐོན་མཐིང་རྒྱལ་མོ།

ཡོངས་གྲགས་སུ་ཇོ་མོ་གླང་མར་བཞེད་པ། ཡུལ་ནི་གྲུ་རྩ་བཞིའི་ནང་ཆོན་གྱི་དྲ་  
མ་རིར་གྲགས་ཤིང་གངས་རི་རྩེ་ལྔ་པ་ཆེ་རིང་མཆོད་ལྡེའི་གནས། རྩོན་རྗེ་བརྩུན་  
མི་ལ་རས་པ་དེ་ནི་ད་ཆུ་བོ་རྒྱུན་གྱི་ནལ་འབྱོར་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱོམ་ཞིང་བཞུགས་  
པའི་ཆོ། རྒྱང་སྤིད་གྱི་ལྷ་འདྲེ་མ་ལུས་པ་འདུས་ཏེ། ས་གཡོ་བ་དང་གནམ་འགྱུར་  
བ་སོགས་ཆོ་འཕུལ་སྒྲ་ཆོགས་རྩོན་དུ་བྱུང་བ་ལ། གཞིའི་གནས་ལུགས་གྱི་ངང་  
དུ་བྱུགས་མཉམ་པར་བཞག་པས་མི་འཛིགས་པའི་གདེང་ཐོབ། ལྷ་འདྲེ་རྒྱམས་ལ་  
སེམས་ནི་དངོས་སྤྱོད་གྱི་མགྱར་གསུངས་པས་ཆོ་འཕུལ་ཐམས་ཅད་རང་སར་ཞི་སྟེ།  
རྒྱུད་ཟག་པ་མེད་པའི་སྤྲིང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཡོངས་སུ་གང་བར་གྱུར་པའི་གནས་ཡིན།

༥ གར་ཞ་མཁའ་འགྲོའི་སྤྱིང་།

རྩོད་མངའ་རིས་གྱི་མཐའ་མཆོམས་སུ་གར་ཞ་མཁའ་འགྲོ་སྤྱིང་ཞེས་པའི་ལུང་རྒྱུང་  
ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། དེར་གར་ཞ་བྱུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཞེས་པའི་སྤྱན་རས་གཟིགས་  
གྱི་སྐུ་བརྒྱན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པར་གསུངས།



༥ ལྷོ་ཕྱོགས་རྩ་རི་དྲ།

དེ་ཡང་འོ་སྐྱེལ་གདོང་དམར་བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྡེ་ངས་གངས་རི་དཀར་པོ་ཤིལ་གྱི་མུ་ཁུང་  
 ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བསྐོར་བའི་ནང་། གྲགས་ཆེ་བའི་གནས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་དེ་སེ་སེང་གདོང་  
 དཀར་མོ་སྐྱེའི་གནས། ལ་ཕྱེ་སྐྱེལ་གདོང་ཁྲོམ་གསུང་གི་གནས། རྩ་རི་ཕྱག་གདོང་  
 ནག་མོ་ཐུགས་ཀྱི་གནས་ཞེས་བཅོམ་ལྡན་འདས་དཔལ་འཁོར་ལོ་སྡེ་མ་པའི་སྐྱེལ་གསུང་  
 ཐུགས་ཀྱི་གནས་ཁུང་པར་ཅན་དུ་བསྐྱགས་ཤིང་། དེ་གསུམ་གྱི་གནས་དུས་ཀྱང་  
 རིམ་པར་རྟེན་ལོ། ལུག་ལོ། སྤྱེལ་ལོ་འཁོར་ཆེན་ཞེས་ལོ་འཁོར་རེ་ལ་གནས་དུས་  
 གཅིགས་སུ་ཆེ་བ་རེ་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལས་རེ་ཞིག་འཇམ་སྒྲིང་གནས་ཀྱི་གཅི་  
 བོར་གྱུར་པ་དབུ་རུ་ལྟ་ལྟན་དམར་པོའི་ལྷོ་ཕྱོགས་ད་ལྟ་ལྟན་ཅེ་རྫོང་ཁོངས་སུ་གཏོགས་  
 པ། ལྷོ་ཕྱོགས་དེ་སྐོག་ཁམ་རྩ་རི་ཁྲའི་གནས་ཀྱི་ཆེ་བ་རུང་བཟང་བསྟན་པ་ནི། སྤོན་  
 དཔལ་ཆེན་པོ་དེ་རུ་ཀམས་རུ་ཁྲའི་དམག་ཆོགས་འཁོར་དང་བཅས་པ་དམ་ལ་བཏགས་  
 ཤིང་སྒོ་གསུམ་དབང་དུ་འདུ་བའི་ཆོ། དཀ་པོ་འཇིགས་བྱེད་ཆེན་པོ་དང་ཆུང་མ་  
 དུས་མཆན་མའི་འཁོར་དུ་མཆིས་པ། ལྟ་བུ་གནོད་སྤྱོད་དེ་བཟུང་མ་ཡིན་ནམས་  
 ཀྱིས་བདག་ཏུ་བཟུང་བ། མཁའ་སྤྱོད་ས་སྤྱོད་ས་འོག་སྤྱོད་ཀྱི་ཡུལ་ནི་གུ་རྩ་བཞི་  
 མཐའ་དག་གསང་སྤྱགས་ཀྱི་གནས་སུ་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་མཇད་ཅིང་། གནས་  
 འདི་ལ་ནི་བའི་འབྱུང་སྤྱོད་དུ་གྲགས། མ་མོ་དང་མཁའ་འགྲོ་རབ་འབྱུངས་རྟག་  
 ཏུ་ཉུལ་ཞིང་ཆོགས་ཀྱི་འདུ་བ་ལ་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པར་གསུངས་ཤིང་གནས་ཐམས་



ཅད་ལས་ཆེས་མཆོག་ཏུ་འཕགས་པར་བསྐྱབས་སོ། །དེ་ཡང་དཔལ་གསང་བ་རིན་  
 ཆེན་བདུད་རྩི་བུམ་པའི་རྒྱུད་ལས། ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་ཡུལ་རྣམས་ཀྱན་གྱི་གཙོ། །འཇམ་  
 དཔལ་གཤེན་རྗེ་གཤེད་ནི་བཞད་པའི་ས། །གནས་བརྒྱུད་དུ་རྩོད་ཆེན་པོ་རྣམས་  
 པའི་འགོ། །མཆོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་ལ་སོགས་པ། །མཁའ་འགྲོས་ལུང་  
 བསྟན་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་གནས། །རང་བྱུང་གནས་མཆོག་རྩྱ་རི་ཏུ་ཞེས་གྲགས།  
 །ཨོ་རྒྱན་གནས་སམ་མཁའ་སྤྱོད་དག་དང་མཚུངས། །ཞེས་དང་། །བཀའ་རྒྱུགས་  
 པ་ཆེན་པོའི་རྒྱུད་ལས། ཀོང་པོ་རྩྱ་བུ་ཕྱགས་སུ་རི་ནག་པོ་བརྩུ་གསུམ་འདས་པ་  
 ན། །གངས་རི་ཤེལ་གྱི་མཆོད་རྟེན་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད། དེའི་གཡས་སུ་མཆོ་དུང་  
 དཀར་གཡས་འབྲེལ་འདྲ་བ་ནི་གསང་སྒྲགས་ཞི་བྱོའི་རྩོམ་གསལ་བཞུགས་པའི་ཕྱི་བྱང་  
 རྟེན། དེའི་ཆུ་འཕྱང་ཞིང་ཁྱུས་བྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་མི་སྤྲང་བར་  
 འགྱུར་རོ་ཞེས་དང་། ཨོ་རྒྱན་སངས་རྒྱས་གཉིས་པས། ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞིའི་དཀྱིལ་  
 འཁོར་མཁའ་སྤྱོད་གནས། །ངས་པར་བདེ་གཤེགས་སྒྲགས་ཀྱི་ཕྱི་བྱང་རྟེན། །ཀྱན་  
 ལས་བྱུང་འཕགས་མཁའ་འགྲོ་གསང་བའི་མཛོད། །རྩྱ་རི་རྩྱ་གོང་པར་པ་ཏུ་ཞེས་  
 བྱ། །ཞེས་དང་། པཎ་ཆེན་པོ་མ་ལ་མི་ཏུས། ཉི་ཤུ་ཙུ་བཞི་ཡུལ་རྣམས་ཀྱན་གྱི་  
 གཙོ། །ཉི་བའི་གནས་མཆོག་རྩྱ་རི་པར་པ་ཏ། །བདེ་གཤེགས་ཞི་བྱོའི་དཀྱིལ་  
 འཁོར་མ་ལུས་གནས། །སྐལ་བ་ལྡན་པས་སྤྱོད་པ་བརྩམ་པར་བྱ། །ཞེས་དང་།  
 དེབྱེད་སྤྱུག་ཡེ་ཤེས་མཆོ་རྒྱལ་གྱིས་ཀྱང་། དུ་རྩོད་ཆེན་པོ་བརྒྱུད་ལས་མཆོག་



ཏུ་གུར་པ། སྔ་བྱང་མཁའ་སྤྱོད་ཙྰ་རི་ཙྰ་གོང་ཞེས་བྱ་བ། གསང་སྤྱགས་ཕྱི་ནང་  
 གི་ལྷ་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཞུང་ཡས་ཁང་། དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་སྤྱན་བཞིན་  
 ཏུ་འདུ་བའི་སྔ་བྱང་ཡོད་དོ། ། ཞེས་སྤྱགས་འབྱུང་བ་བཞིན། དཔལ་འཁོར་ལྔ་  
 སྒོམ་པའི་བྱགས་ཀྱི་གནས་སམ་སྔ་བྱང་དེ་ཉིད་ལ་ཐོག་མར་འཇུག་པའི་སྒོ་བཞི་ནི།  
 ཤར་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་གྱི་སྒོ། བརྒྱ་བྱེན་རྣམ་པར་རྒྱ་བཞེས་བྱ་བ་རྒྱ་ནག་  
 སྔ་ལ་གཏད་པ། སྒོ་སྤྱང་འཇམ་དཔལ་གཤེན་རྗེ་གཤེད་ཀྱིས་བྱེད། སྒོ་རྗེ་གས་  
 པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྒོ་གཤེན་རྗེ་རྣམ་པར་རྣམ་པ་ཞེས་བྱ་བ་རྒྱ་གར་དོ་རྗེ་གདན་ལ་  
 གཏད། སྒོ་སྤྱང་བདུད་རྩི་འབྲེལ་བས་བྱེད། རུབ་དོ་རྗེ་རྣམ་འབྱོར་མའི་སྒོ་རྒྱ་  
 རྒྱ་རྣམ་པར་རྩེ་བཞེས་བྱ་བ་ལོ་རྒྱུ་གྱི་ཡུལ་ལ་གཏད་པ། སྒོ་སྤྱང་ཨེ་ཀ་ཇི་ཤེས་བྱེད།  
 བྱང་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྒོ་གནོད་སྤྱན་རྣམ་པར་འབྲིགས་པ་ཞེས་བྱ་  
 བ་དབུ་རུ་ལྷ་ས་ལ་གཏད་པ། སྒོ་སྤྱང་དཔལ་ཏྲ་མགྲོན་གྱིས་བྱེད་དོ། ། མཚམས་  
 བཞིར་ཤར་སྒོ་བྱང་སྤྱང་རྣམས་བྱེད་ཀྱི་སྒོ། སྒོ་རུབ་སྤྱན་པོ་རོ་གཟན་གྱི་སྒོ། རུབ་  
 བྱང་རྒྱང་ལྷ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་སྒོ། བྱང་ཤར་དག་པོ་རྩལ་བྱེན་གྱི་སྒོ་རྣམས་སོ། ། སྒོ་  
 དེ་དག་གི་ཕྱི་རོལ་ན་འཇིགས་རུང་དུ་ར་བྲིད་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ། འོག་  
 གཞི་ལྷ་ཡུལ་གྱི་སྤོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ལ་བཞེན་པ། མཚོ་དབུས་གསེར་གྱི་པར་འབྱུང་  
 བཅུ་ལ་དོ་རྗེ་སྤྱང་པོས་བརྒྱན་པ། དོ་རྗེ་འཇམ་བར་རིན་པོ་ཆེ་མན་ཤེལ་ལས་གྲུབ་པའི་  
 མཚོ་དེ་ན་བཀྲ་ཤིས་སྒོ་མང་གཞུ་འདོམ་དགུ་བརྒྱ་པ་རེ་ཕྱུགས་ཕྱུགས་སུ་སྤྱང་བ།



བུམ་པ་རྒྱམ་པོའི་ནང་པོ་བྱང་སྒྲིང་དགུར་བཅད་པོའི་དབུས་མ་ལ། དྲག་པོ་འཛིགས་  
 བྱེད་ཀྱི་བམ་དང་། དུས་མཆན་མའི་སྒྲིང་གར་དཔལ་འཁོར་ལོ་སྒྲིམ་པོའི་ལྷ་ཆོགས་  
 བཞུགས་པ། རང་བྱུང་མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོའི་ཕྱོགས་བཞི་ལ། ཤར་ན་ཇོ་མོ་གླ་  
 རི། ལྷོ་ར་མཁའ་སྤྱོད་རི། རུབ་རུ་རི་བོ་འཛིགས་བྱེད། བྱང་དུ་དཔལ་རི་རྒྱམ་  
 ཆེན་སྟེ་མི་འགྱུར་བོའི་རི་བཞིས་བརྒྱན་པ། གཞན་ཡང་ཕྱོགས་ནམས་སུ་ལྷ་མོའི་  
 རོང་དང་། འོད་འབར་རོང་། སྟག་ཆང་རོང་། ཇོ་མ་ཆང་རོང་སྟེ་དངོས་གྲུབ་  
 ཀྱི་ཚུ་བོ་བཞི་བབས་པོའི་གནས་རོང་ཆེན་བཞིར་གྲགས་པ་ནམས་དང་། སྤྱོད་ས་  
 ཆེན་ལ། ཤ་སྐལ་ལ། དཀར་ཡོལ་ལ། ཤ་དུ་ལ་སྟེ་ལ་ཆེན་བཞི། སྤྱོད་ཆེན་ཕུག  
 འོད་འབར་ཕུག ཇོ་ཇེ་ཕུག མིག་ར་ཕུག་བཅས་སྤྱོད་ཕུག་བཞི། གཡུ་མཆོ། འོད་  
 འབར་མཆོ། སེར་རའི་མཆོ། བདེ་མཆོག་གླ་མཆོ་བཅས་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་  
 བོའི་མཆོ་བཞི། གཞན་ཡང་སྒྲོ་ལ་མ་གླ་མཆོ། ཆོས་འབྱུང་བླངས་མཆོ། ཀྱན་  
 འབྱུང་གསེར་མཆོ། ཀྱ་ལ་དུང་མཆོ་སོགས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པོའི་མཆོ་ཆེན་བརྒྱ་  
 གཉིས་༥ སྤྱོད་དཔོན་ཆེན་པོས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པོའི་མཆོ་སྒྲ་སུམ་རུ་ཅ་གཉིས།  
 ཀྱང་མགྱོགས་གྲུབ་པོའི་མཆོ་བཞི་སོགས་མང་དུ་ཡོད་ཅིང་། ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྔ་  
 ཀྱི་ཚུ་གྲུང་བབས་པོའི་ཞོ་ལ་རེ་ལ་མཁའ་འགྲོ་མའི་གནས་ཕྱན་རེ་དང་། དཔལ་བོ་  
 དང་ན་ལ་འབྱོར་མའི་གྲོང་ཁྱེར་དཔག་རྟེ་མེད་པས་བསྐྱོར་ནས་བཞུགས། མདོར་  
 ན་ལམ་ཡིག་དུམ་བུ་ལྡེ་པ་ལས། ཕལ་པ་ནམས་ཀྱིས་བགྲོད་པར་དཀའ་བོའི་བྱིར།



།སྒྲིལ་གསལ་བྲག་རིའི་འཕྲང་བས་ཡོངས་བསྐྱོར་བ། །དེ་རྗེ་རལ་གྱི་རིན་ཆེན་འཁོར་  
ལོ་ཡི། །ཆོག་སྒྲིལ་ཀྱན་སྤྲུངས་པ་ལྟ་བུའི་རི་བོས་བརྒྱན། །ཅི་ནམས་མེ་ཕྱེ་ཕྱང་བས་  
གཡོགས་པ་བཞིན། །འགྲམ་ནམས་ནགས་ཆལ་དུ་བ་འབྲིགས་པ་འདྲ། །རི་སྤྲུལ་  
ཚུ་ཚུན་འབབ་པར་གྱུར་པ་ཀྱན། །དབྱེ་བས་ནི་དར་དཔུང་ཕྱོགས་སུ་བཀོད་འདྲ་  
ལ། །རྒྱང་སྒྲིལ་བསྐྱོད་པའི་འུར་འུར་སྒྲིལ་འབྱེན་ཅིང་། །དྲྭ་དྲྭ་དྲྭ་དྲྭ་པ་པ་སྤྲུགས་  
ཀྱི་སྒྲི། །ཕྱོགས་ནམས་ཀྱན་དུ་སྒྲིལ་པར་བྱེད་པ་བཞིན། །བྲག་རི་སྒྲིལ་གིང་  
ཡལ་གའི་ཆོག་སྒྲིལ་ནམས་ཀྱན། །མཆོན་ཆ་སྒྲིལ་གསལ་མདའ་ཡི་དུ་བ་བཞིན། །བྱ་  
དང་གཅན་གཟན་གཏུམ་པོ་དུ་མ་ནམས། །ཚུ་ལ་མིན་སྤྲུང་བའི་དོན་དུ་བསྐྱོས་པ་  
བཞིན། །ཕྱི་རོལ་སྒྲིལ་པོ་དུ་མའི་གྲོང་ཁྱེར་ནམས། །ལྷ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཡུལ་ལྷན་མི་  
སྤྲུག་པ། །དུར་ཁྱོད་འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་གར་བྱེད་དང་། །ཤ་བཞིང་སྒྲིལ་ཆོག་སྒྲིལ་  
ནམས་བཀོད་པ་འདྲ། །དེ་ལྟར་ཕྱི་ཡི་ཁོར་ཡུག་ནམ་པ་ཡིན། །ཞེས་པ་བཞིན་ཕྱི་  
ལྟར་ན་གཡའ་རི་དང་ནགས་ཆལ་ལྟར་སྤྲུག་བཞིན་ཆགས་སྤྲུག་གོད་ཀྱིས་གང་བའི་  
གསེབ་། །ལ་དང་འཕྲང་གིས་འབྲེལ་བའི་བར་བར་དུ་བྲག་དང་ཚུ་འཐབ་པ། །ཞོལ་  
དུ་སྒྲིལ་དང་མོན་གྱི་གྲོང་གསེབ་ཆགས་པའི་དབུས་རི་རབ་བང་རི་མགས་ལ་པའི་ཚུ་ལ་  
དུ་ཡོད་པ། །ནང་ལྟར་ན་གསང་སྤྲུགས་ཕྱི་ཚུད་ཀྱི་རིགས་གསུམ་མགོན་པོའི་ལྟ་  
ཆོག་སྤེལ་གོང་ཁ་ཕྱེས་པ་ལྟ་བུ། །གསང་བ་སྒྲིལ་མེད་ལྟར་ན་འཁོར་ལོ་བདེ་མཆོག་  
གི་པོ་བྲང་ཆེན་པོ་ཅུ་བགས་ལྟར་གྱི་སྒྲིལ་དུ་ལྟེན་གྲངས་དང་མཉམ་པར་བཞུགས་



རྒྱུ་ལ་བྱ་རང་རང་གི་བསྐྱེད་ནམས་དང་དབང་པོའི་བྱེ་བྲག་གིས་སྒྲུབ་ཚུལ་  
 དེས་གཟུང་མེད་པ་དུ་མར་འཆར་བའི་ཚུལ་ནི། གྲུབ་ཐོབ་སྐྱེད་རྗེ་རས་པ། ཆོས་  
 རྗེ་གཙང་པ་རྒྱ་རས། འབྲེ་གྲུང་སྦྱོབ་པ་འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་སོགས་གྲུབ་ཐོབ་ནུལ་  
 འབྱོར་པ་ནམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནམ་ཐར་སོགས་ལས་ཤེས་པར་འགྱུར་ལ། སྦྱིར་ན་  
 གནས་དེར་རྟེན་པས་སྦྱེབས་པ་ཙམ་གྱིས་སྦྱོབ་པོ་མཆོག་དམན་དང་དབང་པོ་ནི་རྒྱལ་  
 མེད་པར་དངོས་གྲུབ་སྒྲུབ་པའི་ཐོབ་པར་དེས་པ་ནི། སྦྱོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་བེ་མ་ལ་མི་  
 ཏུས། ཀོང་པོ་སྒྲོ་རྒྱུ་མཆོམས་སྒྲོ་དང་འོ་བར་ན། བྱར་པོ་ནས་ནི་མ་བདུན་ན་  
 ཙུ་རི་ཙུ་གོང་ཞེས་བྱ་བ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་མ་འདུ་བར་དེས་པ། ལ་བཙུ་གཅིག་  
 བཀལ་བའི་འོག་ན་མཁའ་འགྲོ་མ་བྲུས་བྱེད་པའི་མཆོ་ཞེས་བྱ་བའི་མའི་ནམ་པ་ལྟ་  
 བྱ་དཀར་ལ་སྦྱོར་མར་གྱི་རི་མོ་ཡོད་པ། དེའི་དབུས་ན་རི་ན་པོ་ཆེ་ལས་བྲུས་པའི་  
 མཆོད་རྟེན་བཀྲ་ཤེས་སྒྲོ་མངས་ཀྱི་སྒྲོ་བདུན་ཙུ་ཙ་བདུན་ན་དཔལ་མགོན་བདུན་ཙུ་  
 ཙ་བདུན་གྱི་སྦྱོ་ཤེལ་ལས་གྲུབ་པ། དེ་བཞིན་པར་འཛིན་པའི་ལུ་བཞི་བཙུ་  
 ཙ་གཉིས་དང་། བང་རི་མའོག་མ་ལ་དཔལ་ཁྲག་འཐུང་ལྟ་དགྱེའི་དལ། རྟེན་མ་  
 ལ་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་གྱི་ལྟ་སུམ་བརྒྱའི་དཀྱིལ་འཁོར། དེའི་རྟེན་མ་ལ་མ་  
 རྒྱུད་ཀྱི་ལྟ་ནམས་ཡོད། བང་རི་མ་དགྱེ་ལ་དོན་གྱི་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ནང་དུ་གྲགས་  
 པའི་ལྟ་ནམས་དང་། བུམ་པ་ན་ཁྲག་འཐུང་ལྟ་བཙུ་ཙ་བརྒྱད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར། བྲེ་  
 ལ་གསང་བ་འདུས་པའི་ལྟ་ཆོགས། གཞན་ཡང་འཁོར་ལོ་དང་གདུགས་ལ་སོགས་



ཕས་རབ་ཏུ་བརྒྱན་པའོ། །དེར་ནི་དུས་གཉིན་གྱི་དུས་སུ། མཁའ་འགྲོ་མ་རྣམས་  
 གྱིས་ཅན་དན་དཀར་པོའི་ཆར་འབེབས་གིང་། ལ་རེ་བརྒྱལ་བའི་ཅན་ཡང་མཁའ་  
 འགྲོ་མའི་གནས་ཕྱ་མོ་རེ་ཡོད་དེ། དེ་དག་ལ་གཟུགས་སྟོན་པ་དང་། རྒྱ་སྒྲིགས་  
 པ་དང་། རྟོ་རྟོ་ཞེས་བེར་བ་ཡོད་དོ། །འདིར་ནི་དད་པ་ཅན་ལུས་དང་སྒྲིག་ལ་མི་  
 ལྟ་བུ་ཆེ་ཕྱི་མ་དང་དུ་ལེན་པའི་གང་ཟག་སྐྱེས་བུ་ཞིག་གིས་ཕྱིན་ནས། མཆོའི་བམ་  
 པ་ལེགས་པར་རྟེན་པར་བྱས། བསྐྱོར་བ་ལན་གསུམ་བྱས་པ་ཙམ་གྱིས་ཕྱག་རྒྱ་  
 ཆེན་པོ་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པ་ལ་ཐེ་ཆོམ་མེད་ཅེས་གསུངས། །དེ་ལྟར་གནས་  
 ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་ལས་མཆོག་ཏུ་བསྐྱེད་ནས་པ། དུལ་སུམ་རུ་རྩ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོར་ངེས་  
 པ། དུར་བྱིད་ཆེན་པོ་བརྒྱད་ལས་ཕུལ་དུ་གྱུར་པ་དེ་ལ་རྩེ་སྐྱོར། བར་སྐྱོར། རོང་  
 སྐྱོར་བཅས་གནའ་བོའི་དུས་སུ་སྐྱོར་ལམ་གསུམ་དུ་གནས་པ་ལས། སྐྱོར་ལམ་  
 དང་པོ་གཉིས་ལ་འགྲོ་སྒྲིལ་རྒྱན་ཆགས་ལྟ་བུར་ཡོད་ཀྱང་། རོང་སྐྱོར་དངོས་ནི་  
 དུས་འགྱུར་དབང་བཅན་པས་ཆོས་དད་རང་མོས་ཀྱི་གོ་སྐབས་ཡུན་རིང་འགགས་  
 པར་བརྟེན། འཇམ་གླིང་ཡུལ་འཁོར་སྤྱོད་འཆམས་པ་རྣམས་དང་། ནང་པའི་རིང་  
 ལུགས་སུ་གནས་པ་ཡོངས་ནས་ཐུགས་བསྐྱེད་ཆེ་ངོས། སྤར་ལམ་བཞིན་གནས་  
 བསྐྱོར་ཕྱག་མཆོད་ཀྱི་ལོ་དུས་གསར་དུ་ཆོས་པའི་སྟོན་འདུན་དང་། ཐབས་སྒྲོ་  
 གང་རིགས་ཀྱི་འབད་བརྩོན་གནང་སྤྱོད་ལྟ། གནས་ཡིག་རུང་བཟང་རྒྱས་ཙམ་གཟིགས་  
 པར་སྤྱོན་ཅོག་གྲུ་ཆོས་ཀྱི་སང་གོས་མཇུག་པའི་གནས་མཆོག་རྩེ་རྩེའི་གནས་ཡིག་



ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་སྟགས་ལས་མཁུན་པར་འགྱུར་རོ།།

༥ གླིང་རྩེ་གེ་སར་གྱི་ཡུལ།

དེ་ཡང་བོད་ཆེན་པོའི་སྡེ་དང་། མདོ་ཁམས་ཀྱི་བཞི་སྒང་དུག་གི་ཡ་གྲུལ། མ་རྩ་  
སྒང་གི་ཞོལ། བྱ་མོ་གླིང་གི་ཡུལ། སློབ་དཔོན་སངས་ཀྱིས་གཉིས་པོའི་གང་འདུལ་  
འཕྲུན་ལས་ཀྱི་རང་གཟུགས་ནག་ཕྱོགས་མེད་མེ་མེན་གདུག་པ་ཅན་རྣམས་འདུལ་  
བའི་གཤེད་དུ། སྐྱེས་མཆོག་སངས་ཆེན་མོར་བྱ་དག་འདུལ་མཆོག་རབ་བྱུང་དང་  
པོའི་ནང་ཆོན་ས་པོ་སྟག་གི་ལོ་དགུན་རའི་ཆོས་བཙུག་ལ་འགྲུག་ཤིས་པོའི་དགེ་མཆོན་  
དང་བཅས་མེ་ཡི་གར་དུ་རོལ་ཏེ། སྐྱེ་བོ་ཐུན་མོང་བའི་སྒྲིང་ངོར་བྱེད་རུ་ཞེས་གྲགས་  
པ་སྐྱེས་ཀྱི་ལྷ་གྱིས་མོན་ཕུག་ཡལ་བོར་དང་འདྲ་བར་བཞུགས་ལ་མ་ངེས་པོའི་སྦྱོད་  
པ་སྒྲིལ་གས་བསྐྱེད་སྟེ། ནང་དུ་དོ་རྩེ་ལུས་ཀྱི་རྩ་ཁམས་དཔྱིད་སྟེངས་སུ་དག་པས་དཔལ་  
ཏེ་རུ་ཀའི་གསང་སྦྱོད་ལ་དབང་འཕྱོར་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་གནས་ཏེ་བྱ་རྩ་བཞི། ཡུལ་  
སུམ་རུ་རྩ་གཉིས་སྟགས་སུ་དཔའ་བོ་དང་རྣལ་འཕྱོར་མའི་ཆོགས་རབ་དུ་མང་པོ་  
དང་རྩུན་ཅིག་སྦྱོར་སྦྱོལ་གྱི་གནད་མཐའ་དག་ཐུགས་སུ་ཆུད་པར་མཛད། རྩལ་  
པ་རྣམས་ཀྱི་ཞིང་དུ་ཕེབས་ནས། རིགས་འདུས་མདུག་རུ་དང་གྲུབ་བརྟེན་རྩེ་འབངས་  
རྣམས་ལས་ངེས་དོན་གྱི་དབང་དང་གདམས་པ་མ་ལུས་པ་བུམ་གང་འཕྱོའི་ཆུལ་  
དུགས་ན། དགྲུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་པ་གླིང་གི་ལོ་དཔྱི་ལྷ་རའི་ཆོས་བཙུག་ལ་མ་ཁམས་  
གླིང་གི་ཆུལ་པོར་མངའ་གསོལ་ཞིང་། མེ་འཛེགས་སངས་པོའི་བྲི་ལ་ཞབས་སེན་



འཁོད་ཀྱི་ནག་ཕྱོགས་མུན་པའི་གཡུ་ལ་ལས་རྒྱལ་པའི་བཀྲ་ཤིས་པའི་མཆོན་ལྷས་  
 བྱུང་པར་ཅན་མང་དུ་བྱུང་། དེའི་ཆེ་སྐྱེས་མཆོག་གི་སར་ནོར་བུ་དག་འདུལ་ཞེས་  
 བྱ་བའི་མཆོན་གསེལ། ཆོ་དུག་སྒྲིང་སྡེ་བྲམ་ལ་བྲིམ་ཆེན་བཟེལ་གཞོན་གྱི་བཀའ་  
 བྲིམས་ཆེན་མོ་བསྒྲགས། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ནག་ཕྱོགས་བདུད་གྱི་སྡེ་ཆེན་པོ། བདུད་  
 དང་། རྟོར། མོན། འཇང་། ཨ་གྲགས་སོགས་ཇོང་ཆེན་བཙུ་བརྒྱད། ཇོང་ཕུན་  
 བརྒྱ་གཉིས་ལ་སོགས་པ་མང་པོ་མིང་གི་ལྷག་མ་ཙམ་དུ་མཇུག་དེ། བྲམ་སྒྲིང་གི་  
 རྒྱལ་སྤྱི་ཆོས་བཞིན་བསྐྱེད་སྐྱོང་སྐྱོ་འགྲོ་དུ་མ་སྒྲིན་གྲོལ་གྱི་ལམ་ལ་བཀོད། མཐར་  
 བོད་གྱི་ཡུལ་ཁམས་སྤྱི་དང་། བྱུང་པར་སྤྲུལ་ཁམས་སྒྲིང་དཀར་གྱི་སྤྲུལ་བརྒྱད་རྣམས་  
 ལ་ལུང་བསྟན་དང་ཐ་ཆོག་གི་བསྐྱབ་བྱ་མང་དུ་སྦྱུལ། དགུང་ལོ་བརྒྱ་དང་ལྔ་བརྒྱ་  
 པར་གཟུགས་སྤྱིའི་བཀོད་པ་སྤྱོད་དེ་ཆེན་པོའི་བྱགས་ཀར་བསྐྱེད་སྐྱོང་སྤྲུལ་སྤྱོད་སྤྲུལ་  
 མེད་འཇུག་ལུས་འཕྲོ་ཆེན་གྱི་སར་གཤེགས་པའི་རྟགས་དང་ཆོ་འཕྲུལ་བསམ་ལས་  
 འདས་པ་བྱུང་། གདུལ་བྱ་རྣམས་ཀྱི་ལས་དང་སྐལ་བ་ཐ་དད་པའི་དབང་གིས་ཞི་  
 བར་གཤེགས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་བརྒྱ་གཉིས་ཙམ་བསྟན་པར་གྲགས་སོ། །མ་འོངས་  
 པ་ན་བྱུང་ཕྱོགས་གཤམ་ལྷ་ལར་རིགས་ལྷན་དཀྱིལ་འཁོར་ལོ་ཙམ་གྱི་སྐྱེས་བཞེངས་  
 རས་མཐའ་དམག་གི་དཔུང་ཆོགས་བཙུམ་སྟེ། སྤྲུལ་ཡང་སྤྱི་དགུ་རྣམས་ཇོགས་  
 ལྷན་གསར་པའི་བདེ་སྤྱིད་ལ་འགོད་པར་འགྱུར་བར་གསུངས། དེ་ལྟར་སྤྱིས་མཆོག་  
 དམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་པོ་བྱང་སེང་ཕུག་སྟག་ཇོང་གི་བྱལ་ དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་སྤྱི་



གཟུགས་ཨ་ཁྱ་པར་འཁྱུང་བ་ལྟར་། བསྟན་འགྲོམ་སྟོན་པའི་ཕྱིན་ལས་ཀྱི་གཏེར་  
མཛོད་ ༥ ཆོས་རྒྱུ་དམ་པ་འཛིགས་མེད་ཕུན་ཆོགས་མཆོག་གིས་ངོས་འཛིན་  
གནང་བ་ལྟར་ས་མིག་གསལ་པོ་རྟོན་དེ། སྟོན་མཆོག་སེང་ཆེན་མཆོག་དང་། མྱེང་  
གོད་པ་ལྟར་ལྟུང་བ་ཀྱང་ཕུ་རྒྱུ་མས་ཀྱི་སྟོན་བརྟན་དང་ལྟུང་པ་ཅས་གསལ་བ་ཞེས་མཛོད་  
ནས་ད་ལྟ་དང་ཅན་རྒྱུ་མས་ཀྱི་མཆོད་པའི་རྟོན་དུ་གྱུར་བ་ལགས་ན་སེང་ཆེན་མཆོག་  
མེ་ཡི་རྒྱུ་པར་བྱོན་མ་བྱོན་ལ་དྲོགས་པ་དང་གང་དུ་བཞུགས་པའི་གནས་སོགས་  
ལ་ལོག་པར་སྟོན་པའི་ཆོགས་རྒྱུ་མས་མེ་སྟོན་པའི་བརྟན་ལ་ཞུགས་ལ་བཞུགས་པར་ཞུ།

༥ གསང་ཕུ་ཉུ་ཐོག་དགོན།

ལྷ་ས་གྲོང་ཁྱེར་རྫོང་ལུང་བདེ་ཆེན་རྫོང་ཁོངས་སུ་རབ་བྱུང་དང་པོའི་ཆུ་ཟེང་ཕྱི་ལོ་  
 ༡༠༥༩ ལོར་མཉམ་མེད་རྫོང་གི་རྫོང་པོའི་སྐོར་ལོ་རྒྱུ་བཞུགས་པའི་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་ཤེས་རབ་ཀྱིས་  
 ཕྱག་བཏབ། དགོན་པ་བཞེངས་སའདེ་ཡང་རྫོང་གི་རྫོང་ལུང་བཞུགས་གནང་ཞིང་། དགོན་  
 པ་མ་བཞེངས་བར་དུ་གསང་བ་གནང་དགོས་གསུངས་པས་ན་གསང་ཕྱུ་ཞེས་པའི་  
 མཆན་ཐོགས། ཆོས་སྡེ་དེར་ཐོག་མར་འདུས་པ་ལྟ་བུ་ལྷན་ལོ་རྒྱུ་གིས་འཆད་  
 ཉན་མཛད། ཕྱི་པ་ཆོས་ཀྱི་སེང་གེས་མཆན་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་གཏོད་ནས་རིམ་བཞིན་  
 ཆོས་སྡེ་དེར་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་རྫོང་ཆེན་རབ་འབྱམས་དང་། རྫོང་བདག་ཉིད་ཆེན་  
 པོ་རྫོང་བཟང་གྲགས་པ་སོགས་དམ་པ་མང་པོས་ཆད་མ་རིག་པ་ལ་ཐོས་བསམ་གནང་།



སའི་གཙུག་པོ་ཡིན་ལ། ཆོས་སྡེ་དེ་ནི་མཁས་གྲུབ་དམ་པ་མང་པོའི་འབྲུང་གནས་  
དཔལ་ན་ལེན་དྲེ་ཆོས་སྡེ་དང་རྣམ་དབྱེར་མ་མཆིས་པར་བཟོད་ཀྱང་མེ་འོས་པ་  
གང་ཡང་མེད་དོ།

༥ ཞང་ཞུང་གི་ཡུལ།

ངོས་འཛིན་སོ་སོར་ཕྱེན་སྒོ་ཕུག་བར་གསུམ་སྟེ། སྒོ་བ་ལ་ཡང་ཁྱུང་པོ་རི་རྩེ་དུག་  
སོགས་ཆབ་མདོའི་ཁྱལ་དང་། མངའ་རིས་ཁྱུང་ལུང་དངུལ་མཁར། དང་ར་  
གཡུ་མཆོ་སོགས་ནག་ཚུའི་ཁྱལ་རྣམས་ལ་རིམ་པ་སྒོ་ཕུག་བར་གསུམ་དུ་གྲགས། ཞང་  
ཞུང་ཕུག་པ་གཙུག་པོ་ནི་ཤམ་རྩ་ལ་སྟེ་སྟག་གཟེག་འོལ་མོ་ལུང་རིངས་དང་། ཨོ་རྒྱན་  
གྱི་ཡུལ་སོགས་ཏེ་གནས་ཡུལ་ཁྱུང་པར་ཅན་མང་པོ་ཡང་འདིའི་ནང་དུ་འདུ་བར་  
བཤད་པོ།

༦ སྤུས་གནས་པར་བཀོད།

དེ་ཡང་རྣམ་སྒྲུང་གངས་ཅན་མཆོའི་ཕུག་ན་ལྟུང་བཟེད་སྤུས་ཆུས་བཀའ་བའི་དབུས་  
སུད་པག་བསམ་གྱི་ལྗོན་ཤིང་ཡལ་ག་ལྟ་པ་ཅན། ལྟོ་ཡི་ཡལ་གར་མེ་ཏོག་ལོ་འབྲས་  
ཀྱིས་བརྒྱན་པ་དེའི་བྱང་ཤར་གྱི་ཟུམ་འབྲུ་ལ་ཡང་གསང་པར་བཀོད་ཀྱི་གནས་ཆགས་  
པར་གསུངས། གནས་དེ་ནི་ས་སྤྱོད་ཀྱི་ཁིང་ཁམས་སྟོན་པ་ཤུག་ཏེ་རྒྱལ་པོ་དང་སྒྲོབ་  
དཔོན་པར་སྤྲོས་དངོས་སུ་བྱིན་རྒྱབས་དང་བདེན་སྟོབས་བཟོད་དེ། གནས་མངལ་  
ཅམ་གྱིས་བསྐྱལ་བ་སྟོང་གི་སྒྲིབ་པ་དག་རྒྱས་སུ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཤིང་། བསྐྱལ་



བཟང་སངས་རྒྱས་སྟོང་ཕྱིན་པར་ལུང་ཡང་བསྟན། གནས་དེ་ཉིད་སྐྱ་གསུམ་ལྟན་  
 གྱིས་གྲུབ་པའི་རྟགས་སུ་བྱར་གསུམ་དང་ལྟན་པ། རྒྱུ་ནས་བསྟན་ན་རྒྱལ་མཆོན་  
 འཇུགས་པ་དང་འདྲ་བའི་སྐྱ་རྟོགས་ལྟོས་པ་ལྟགས་པའི་གནས་དང་། ཕྱིགས་  
 བཞིར་ལུང་པ་བཞི་ལ་རྒྱུད་སྤེ་བཞིའི་རྟོགས་ཀྱི་བཀོད་པ་རབ་ཏུ་བཀྲ་བས་ངོ་མཆར་  
 བྱད་དུ་འཕགས་པའི་ཞིང་། དེའི་སྟོ་ཕྱིགས་བྱས་འཐུང་སྟོང་བས་ལས་སྐྱབ་ཞི་རྒྱས་  
 པའི་ཀྱན་བཟང་སྒྲ་མཆོ་དང་། བྱང་ཤར་དུ་ཨེ་ཀ་ཇ་ཉིའི་སྒྲ་མཆོ་དམར་ནག་རྟ་  
 མེ་འོད་ཀྱི་མདོག་ཅན་དམོད་པ་ཕྱིན་ལས་ཀྱི་ལས་གང་བཅོལ་ཐོགས་མེད་དུ་འགྲུབ་  
 པ། ཤར་ཕྱིགས་སུ་ཉིང་འཛིན་ཉམས་ཉོགས་བྱགས་ཀྱིས་འཕེལ་བ་ཀྱན་བཟང་  
 ཉེ་རུ་ཀ་ཡི་སྐྱབ་ཕུག་བདེ་ཆེན་སྟོང་ཡངས་ཞེས་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཕྱིན་རྒྱལ་  
 ལྟན་པའི་སྐྱབ་ཕུག་གངས་ལས་འདས་ཤིང་། དེ་ནམས་སུ་སྟོང་དཔོན་ཆེན་པོའི་  
 དམ་ཇུས་དང་རིན་ཆེན་གཉེར་གྱིས་བཀའ་བ། གནས་མཇུག་ཙམ་གྱིས་བསྐྱལ་  
 བ་སྟོང་གི་སྐྱབ་པ་འདག་ཚུལ་སྟོང་དཔོན་ཆེན་པོས་གསུངས། དེའི་རྒྱབ་ཕྱིགས་  
 སུ་རི་བོ་རྒྱ་ལ་ཞེས་ཇུ་དང་སྤངས་དང་གངས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་རི་བོ་ལྟན་ཆགས་ལྟ་  
 ན་སྐྱག་པ་དཔའ་བོའི་ཁྲབ་ཚྭ་གྱོན་པ་དང་འདྲ་བ། གནས་དེར་བྱང་རྒྱལ་སེམས་  
 དཔའ་སྐྱན་རས་གཟིགས་དབང་གིས་བྱགས་བསྐྱེད་སྟོན་ལམ་ལས་འབྱུངས་པ་  
 འཛིགས་པ་བརྒྱད་དང་བཅུ་དྲུག་ནམས་ཞི་བའི་བྱས་ཆབ་སྟོ་ལ་དྲངས་པ་ཡན་ལག་  
 བརྒྱད་ལྟན་གཡས་ཕྱིགས་ཡང་གསང་ལུང་པའི་བརྒྱད་ནས་འབབ། གཡོན་ཕྱིགས་



དར་པོ་ཕྱོགས་ནས་བྱས་ཆབ་དཀར་པོ་བྱས་འཕྱང་ཕྱིང་བས་ཆེ་དཔལ་གཟི་བྱེན་  
 བསྐྱེད་རྒྱས་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཤར་སྒྲ་ཆོགས་དེ་རྩེ་དཔལ་བེའུ་ལྷོ་མེད་དུ་དེ་རྩེ་  
 རིགས་ཀྱི་ལྷ་ཆོགས། ལྷོ་རིན་ཆེན་དགའ་འབྲེལ་མེད་དུ་རིན་ཆེན་རིགས་ཀྱི་ལྷ་  
 ཆོགས། རྒྱལ་ཁྲོལ་བདེ་ཆེན་མེད་དུ་པར་རིགས་ཀྱི་ལྷ་ཆོགས། བྱང་གཞོན་སྐྱེན་  
 དཀ་སྐྱེན་རབ་བྱོལ་མེད་དུ་དཀ་པོ་མཐུ་ལྷན་གྱི་ལྷ་ཆོགས་ནམས་ཏེ་ལ་གོང་ཁ་ཕྱེ་  
 བ་ལྷར་བཞུགས་སོ། གཞན་ཡང་ཤར་ཕྱོགས་སུ་དོར་སེམས་སྒྲ་མཆོ་མི་བྱེད་དོ་  
 རྩེ་ཕུག་ཏུ་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོས་བཟོ་རིགས་ཀྱི་གཏེར་ཁ་གྲངས་མེད་པ་དང་། ལྷོ་  
 ཕྱོགས་བཀའ་བརྒྱུད་སྒྲ་མཆོ་ཀྱན་འདུས། རིན་ཆེན་ཕུག་ཏུ་གསེར་དངུལ་སོགས་  
 དགོས་འདོད་ཀྱན་འཕྱང་ནོར་བུ་ལྷོ་གཏེར་ཁ་གྲངས་མེད་པ་དང་། རྒྱལ་ཕྱོགས་པར་  
 དབང་སྤྱད་བདེ་བ་མཆོར་ཆེ་སྒྲོབ་སོགས་དབང་སྤྱད་ཀྱི་གཏེར་ཁ་གྲངས་མེད་དང་།  
 བྱང་ཕྱོགས་དཀ་པོ་སྒྲོབ་ཕུག་དཀ་ཅུལ་མཐུ་སྒྲོབས་མེད་དུ་དཀ་པོ་ལོ་ལས་ཆོགས་  
 མ་ལུས་པའི་གཏེར་ཁ་ནམས་སྐས་ནས་ཡོད་པར་གསུངས། ཡང་གསང་གནས་  
 ཡིག་མ་རིག་མུན་སེལ་ལས།

དབུ་ཅེ་སྐྱེན་གཟིགས་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོ་དང་ཅེ་

ཅེ་བརྒྱུད་སྒྲ་མ་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཆོགས་ཅེ་

ནམ་མཁའི་སྐྱེན་ཆོགས་གཏིབས་པ་རྩེ་བཞིན་བཞུགས་ཅེ་

རི་བོའི་སྐྱེད་པར་ཡི་དམ་རྒྱུད་སྤེལ་ལྷ་ཅེ་







གྲེགས་མཆོག་རི་བོ་དུ་ལ་ནི། གསང་བ་ཡང་གསང་བ་མེད་གསུང་གཅིག་ཡིན།  
 དད་སྟོན་གསལ་བཤེས་དང་རིགས་ཀྱི་བུ། བསྐྱུ་བ་མེད་དོ་སྐལ་ལྡན་སྟེང་ལ་སོམས།  
 གསུང་བཤེས་སྤྱང་མ་བཀའ་གཏན་འཁུ་ལྡན་ཆེ། ལྷག་ལྟ་ཅན་ལ་བར་ཆད་འཕྲལ་  
 དུ་འཇུག། བདེ་བ་སྤྱད་བསྐྱུ་ལ་གདམས་ཁ་མ་ནོར་ཅིག། བསྐྱུ་བ་མེད་དོ་པད་  
 འབྱུང་ཐོག་གོ། ཁྱེད་སོགས་གསུང་སྟེང་གཏེར་དུ་སྐྱེས་པ་ཕྱིས་གྲུབ་པའི་དབང་  
 ཕྱག་བདུད་འཛོམས་སྟེང་པའམ་རྗེ་དུང་བུམས་པའི་འབྱུང་གསུང་གིས་གངས་རྒྱ་  
 ཆེན་པོའི་མདུན་ཞོལ་ནས་སྤྱན་དྲངས་པ་ལྟར་བཀོད་པ་ལགས།

### ལྷག་ལྟ་ཅན་ཆེན་འབྲས་མོ་གཤོངས།

དེ་ཡང་སྟོགས་དུས་ཀྱི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་བསོད་ནམས་འབྲེལ་བའི་ལྷག་པའི་ལམ་ལ་ངང་  
 གོས་འཕྱུན་པ་དང་། སྟོན་གྱི་བཀའ་སྟོལ་བཟང་པོ་མཐའ་དག་བག་ལ་ཉ་ཞིང་ལྷ་  
 གྲོའི་བསམ་སྦྱར་དབང་བཅན་པས་རྒྱ་བོད་དོར་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་སྟེང་རྣམས་རིམ་  
 གྲུས་འབྲུགས་ཏེ་གྲོག་ཆང་ཞིག་པ་ལྟར་གྱུར་པའི་ཆེ། ལས་འཕྲོད་དང་སྐལ་པ་ལྡན་  
 པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་ཨོ་ཁྱེད་སངས་རྒྱས་གཉིས་པས་བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཕྱོགས་བཞིར་  
 སྐྱེས་གསུང་ཆེན་པོ་བཞི་དང་། མཆོམས་བཞིར་ཡུལ་ཕྱན་བཞི་ལ་སོགས་པ་བྱུགས་  
 ལ་གདགས་གིང་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་མཛད། ཤར་ཕྱོགས་སུ་རྩ་རི་གངས་ཀྱི་  
 ར་བ། ལྷོར་བལ་ཡུལ་གངས་ཀྱི་ར་བ། རུབ་ལ་ཕྱི་གངས་ཀྱི་ར་བ། བྱང་གཞོན་



སྤྱིན་གངས་ཀྱི་ར་བ་སྟེ་སྤྱུང་གནས་བཞི་དང་། ཤར་ལྗོངས་ཀྱི་མཁན་པ་ལུང་  
 ། ལྟོ་རྩལ་དཔལ་གྱི་གྲ་ལུང་། རྩལ་བྱང་དཔལ་གྱི་འཇག་མ་ལུང་། བྱང་ཤར་  
 སྤྱིད་ཀྱི་གྲོ་མོ་ལུང་སྟེ་ཡུལ་ཕྱན་བཞི། གཞན་ཡང་སྤར་ལྷག་གངས་ཀྱི་ར་བ། གསལ་  
 རྩེ་གངས་ཀྱི་ར་བ། གཡུ་ལུང་གངས་ཀྱི་ར་བ། འབྲོང་རྩེ་གངས་ཀྱི་ར་བ། བལ་  
 ཡུལ་གངས་ཀྱི་ར་བ། རྩོ་མོ་གངས་ཀྱི་ར་བ། སྟེ་བོ་གངས་ཀྱི་ར་བ། རྩེ་ཡུལ་  
 གངས་ཀྱི་ར་བ། སྤྲ་ནམ་གངས་ཀྱི་ར་བ། རྟེན་པ་བཟང་གངས་ཀྱི་ར་བ། རྩོང་  
 བཙན་གངས་ཀྱི་ར་བ། སྤྲམ་པོ་གངས་ཀྱི་ར་བ། ལྟོ་རྩོང་གངས་ཀྱི་ར་བ་སོགས་  
 དང་། ཤར་གྱི་མ་ཀོང་ལུང་། ལྟོ་རུ་འདབ་ཆགས་ཤིང་ར། རྩལ་གྱི་སྤྱང་སྤྲན་  
 ལུ། བྱང་གི་སེ་མོ་དོ། ལྟོ་དྲུག་རྩལ་རི་རྩོང་། བར་གྱི་ཁ་རག་རྩོང་། སྤྱིད་ཀྱི་ཀྱེ་  
 རི་རྩོང་། མོན་གྱི་ཁ་རི་རྩོང་། ཀོང་པོ་བུ་ཆུ་རྩོང་། སྤུ་བོ་བྲག་གད་རྩོང་། ཆམ་  
 ཀྱི་ན་བུན་རྩོང་། ཅེ་རིང་སེང་གོ་རྩོང་། གཡའ་རི་བྲག་དམར་རྩོང་། ཀ་རི་སྤྲན་  
 པོ་རྩོང་། ལྟོ་རི་གཡུང་རྩུང་རྩོང་ལ་སོགས་པ་རྩོང་ཆེ་ཆུང་རྣམས་དང་། རྩེ་རི་  
 རྩོང་དང་། ལུང་པ་རི་སྤུལ་དང་ལུ་ལ་སོགས་པ་དབུན་གནས་གངས་ཁྲོད་ཐམས་  
 ཅད་གཏེར་གྱིས་བཀའ་ཞིང་སྤྱོད་གནས་སུ་གྱུར། རེ་ཞིག་དེ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་  
 བྲག་ཤིས་ཤིང་བྱིན་ཆགས་པ། ཡོངས་ལ་འཕྲོད་ཆེ་བ། རྩུང་རྩུ་ཅམ་གྱིས་ལུང་  
 པ་ཁེངས་འགོ་བ། མང་པོ་གནས་ཀྱང་མི་ཤོང་པ་མེད་པ། སྤྱུང་ཡུལ་རིན་ཆེན་  
 འབྲས་མོ་རྩོང་ས་ཞེས་བྱ་བ། ཁོར་ཡུག་གྲུ་བཞི་པ། དཔལ་གྱི་བསམ་ཡས་ནས་



གཞལ་བས་སྟོན་ཅུ་བ། སྒྱི་མཐིང་གངས་དང་ཉེ་བ། ཤར་གྱི་ལ་ཁང་ཆུང་ལ་གཏད་  
པ། ལྷོ་ཏི་སེ་གངས་རི་ལ་གཏད་པ། ཅུ་བ་བར་གྱི་སྤང་སྤམ་ལ་གཏད་པ། བྱང་  
ཏྲེང་ཏྲེ་ཆུང་ལ་གཏད་པ་བཅས་ཕྱགས་ཀྱི་ལས་སྒོ་བཞི་དང་། ཤར་སྤུ་ལེགས་འདེབས་  
ཆོགས་ལ་གཏད་པ། ལྷོ་འཕང་མ་བྱང་ཏིང་ལ་གཏད་པ། ཅུ་བ་དགེ་ལ་སྤམ་བཟང་  
ལ་གཏད་པ། བྱང་སྟོང་དཔོན་ལུག་ནག་ལ་གཏད་པ་སྟེ་བར་གྱི་ལས་སྒོ་བཞི་དང་།  
ཤར་ཐོ་ལྷ་འབྲང་རྩེ། ལྷོ་རོང་རྩེ་བྲག་རྩོང་། ཅུ་བ་གཡའ་མར་སྟག་རི། བྱང་  
མཛོད་ལྷ་སྟག་རྩེ་ལ་གཏད་པ་བཅས་ནང་མི་འགྱུར་བའི་སྒོ་བཞིར་གནས་པ། ལུང་  
པའི་ཕུ་སྤང་འདྲ་སྟེ་བདེ་ཞིང་ཡངས་ལ་ཆུ་ཞིང་དང་ལུན་པ། ཕུ་རི་ལག་སོར་གདེངས་  
པ་འདྲ་བ། མདའ་རི་མོན་པ་ནག་པོ་བྲིས་པ་འདྲ་བ། ཤར་གྱི་རི་བརྒྱད་འཕན་  
དར་འཕྱར་བ་ལྷ་བྱ། ལྷོ་རི་རྒྱམས་ཏོམ་ནག་བསྐངས་པ་འདྲ་བ། ཅུ་བ་རི་རྒྱམས་  
སྤང་ཆེན་ཉལ་བ་འདྲ་བ། བྱང་རི་རྒྱམས་ལག་སོར་བཀྲམ་པ་འདྲ་བ། རི་ཡི་བླ་  
བ་ཕལ་ཆེར་གངས་ཀྱིས་བྱུང་པ་དར་དཀར་གྱི་ཡལ་བ་བརྒྱངས་པ་འདྲ་བ། བར་  
མཆོམས་ཕལ་ཆེར་ནགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ། རི་ཞོལ་ཐམས་ཅད་ནེ་བྱ་བསིང་སྤང་  
སྟོངས་དང་ཅན་དན་ནགས་ཀྱིས་དོར་འབྲིགས་པ། ཕུ་ཆུ་རལ་གྱི་འདྲ་བར་བབ་  
ཅིང་ལྷུང་དུ་ཕྱགས་སྒྲིག་ལྟར་འབྲེལ་བ། ས་ཡི་བྲིན་ཐམས་ཅད་གསེར་གྱི་གཞིང་  
པ་འདྲ་བ། ཤིང་སྒྲ་ཆོགས། སྤམ་སྒྲ་ཆོགས། འབྲུ་སྒྲ་ཆོགས། རོ་སྒྲ་ཆོགས།  
ལོ་ཏིག་དང་མེ་ཏིག་སྒྲ་ཆོགས་པས་གང་བ། ཕྱགས་ཕྱགས་སུ་བདེ་བར་གསེགས་



པ་ཞི་ཤིའི་ལྷ་ཆོག་ས་ཀྱི་སྒྲིང་བརྟན་སོགས་སྐྱུ་གསུང་བྱགས་ཀྱི་རྟེན་རང་བྱུང་དུ་གར་  
 བཤུ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་སྒྲིབ་སྤྱད་པར་སྒྲུ་མ་དགོངས་འདུས་  
 ཀྱི་ལྷ་ཆོག་ས་བཀའ་སྤྱད་དང་བཅས་པ་འདུ་ཞིང་མ་མོ་མཁའ་འགྲོ་རྣམས་ཀྱིས་རྟག་  
 དུ་ཉུལ་མ་བྱས་པས་ཨོ་ཁྱེན་དེ་རུ་ཀའི་སྒྲིང་དང་འདྲ་བ། བརྟན་མ་བཙུག་ཉིས་དང་  
 གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷས་བཟུང་ཞིང་བྱ་ར་མི་གཡེལ་བས། གདུག་པ་ཅན་གྱིས་སྒྲུགས་  
 སུ་མི་གདུག་པ་ལྷུང་ལོ་ཅན་གྱི་པོ་བྱང་དང་མཉམ་པ། ཆོས་ནོར་དམ་ཆས་ཀྱི་གཏེར་  
 ཁ་སྒྲིང་ཆོག་ས་པས་བྱུང་པ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཁང་བཟང་དང་མཚུངས་པ། སྒྲིན་  
 དུས་སྐབས་རུ་ཡབ་ཡུམ་རྗེ་འབངས་བཅས་པས་སྐྱེ་ཡི་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས། གསུང་  
 བོ་ཕྱིན་ལས་ཀྱིས་བྱུང། བྱགས་རྗེའི་འོད་ཟེར་གྱིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་མཛད།  
 བར་དུ་གྲུབ་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་ལྷ་བཙུན་རྣམས་མཁའ་འཇིགས་མཛད། ཀམ་ཐོག་རིག་  
 འཇིག་ཆེ་དབང་ནོར་བུ། མངའ་བདག་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་སོགས་བྱོན་ཏེ་གདུལ་  
 བྱ་མང་པོ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ལམ་ལ་བཀོད། ཕྱིས་དུས་སུ་འང་རྒྱལ་མཆོག་སྐྱེ་འཕྲུང་  
 བཙུ་བཞི་པ་ངག་དབང་སྒྲོ་བཟང་བརྟན་འཇིག་རྒྱལ་མཆོ། མཁྱེན་བརྩེ་ཆོས་ཀྱི་  
 སྒྲོ་གྲོས། བདུད་འཇོམས་འགྲོ་འདུལ་སྒྲིང་པ་སོགས་རིག་འཇིག་གྱི་སྒྲོབ་དཔོན་  
 མང་པོ་བྱོན་ཅིང་སྐལ་པ་དང་ལྡན་པ་རྣམས་སྒྲིན་ཅིང་གྲོལ་བར་མཛད། དེར་འཆོ་  
 ཞིང་གནས་པའི་ཡུལ་འཁོར་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱང་། བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་རྗེས་ཕྱག་  
 པཤུ་ གཏོང་པོ་དང་ཤེས་རབ་ཆེ་བ་སོགས་རྣམ་དཀར་གྱི་དཔལ་དང་ལྡན་པ་ཞིང་



མཆོག་པོ་ཏུ་ལ་དང་འདྲ་བ། ཉན་གཏོན་དབུལ་ཕྱིངས་དམག་འབྲུགས་སོགས་ལུས་  
 སེམས་སྤྱད་ཅིང་ཡིད་མི་བདེ་བའི་འཆོ་བ་དང་བྲལ་བ་རྒྱབ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཞིང་ཁམས་  
 དང་མཚུངས་པ། ལོ་འབྲས་དང་ཅི་ཤིང་སྒྲ་ཆོགས་མ་བཏབ་ཀྱང་རང་སྦྱི་བ། སྤུ་  
 མཛོད་ལྡན་གྱི་ཅི་ལ་གཏད་པས་གངས་རྒྱལ་ཡན་ལག་བདུན་ལྟ་ན་དལ་གྱིས་བབས་པ།  
 རི་དྲགས་དང་བྱ་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་བག་ཤེབས་པར་ཅི་ཞིང་སྒྲ་ན་པའི་སྒྲ་སྒྲིགས་པ།  
 མདའ་ན་གཅན་གཅན་གཅན་གཏུ་མ་པོ་འཕྱེ་ཞིང་རྒྱགས་པ། བར་བར་དུ་མཆོ་དང་། མཆོ་བུ་  
 དང་། རྟེང་ཀ་དང་། རྒྱ་མིག་གིས་གང་བ། སྤུ་རྒྱ་རབས་ལ་བསྐྱོར་བས་ཐར་བ།  
 མདའ་རྒྱ་གཟིངས་དང་གྲུ་དང་བམ་པས་སྦྲེབས་པ། དབུས་སུ་རྒྱལ་སྒྲོན་གྱི་མདུན་  
 ས་བྲག་དཀར་བཀྲ་ཤིས་ལྗང་ཞེས་བྱ་བ། དབྱེབས་གྲུ་བཞི་པ་མེ་ལོང་གོངས་ལྟར་  
 ཡངས་ལ་ཁོད་སྒྲ་མས་པ། སྤྱོད་སྒྲ་རྣམས་སུ་ཅན་དན་གྱི་ཤིང་དང་བྲག་རི་ལྟ་ན་སྤྱོད་  
 གིས་བསྐྱོར་བ། ཡང་དག་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་རང་བྱུང་དུ་ཤར་བའི་བྱ་  
 སྦྱིབ་བདེ་ཆེན་ལུག་བྱ་བར་ནང་དུ་དམ་ཇུས་ངོ་མཆར་བ་མང་པོ་གཏོར་དུ་བཞུགས་  
 པ། མཐོང་ཐོས་དྲན་རིག་གི་སྦྱི་འགྲོ་རྣམས་མཁའ་སྦྱོད་རིག་འཛིན་གྱི་གནས་སུ་  
 འདྲན་པ་བྱེད་པ་སྟེ། སྦྱིར་ན་མཆོག་ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་མི་ཐོབ་པ་མེད་པའི་  
 བྲག་ལུག་བཙུགས་སུ་མ་སོགས་ཀའུ་ཆང་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་མང་དུ་བཞུགས་པ། གཞན་  
 ཡང་རྒྱུང་མཁྱིམ་བད་ཀན་སོགས་ལྡང་འདུས་ཀྱི་ནད་ཐམས་ཅད་སེལ་བར་བྱེད་པའི་  
 སྒྲ་གྱི་སྤྱིང་པོ་དང་། གསོར་མི་རུང་བ་ཆ་གང་གི་ནད་རྣམས་མི་སེལ་བ་མེད་པའི་



རྒྱུ་ཡིད་འོང་། རྣམ་འབྲས་བྲོ་བ་རྣམས་མ་བཟུང་པར་སྐྱེ་བའི་ལུང་པ་དག། ལོ་  
 ཏོག་ཅི་བཟུང་ཀྱང་སྐྱེ་བའི་ལུང་པ་བདུན་ཅུ་ཅེས་གནས་པ། རིན་ཆེན་ཁམས་ཀྱི་  
 རོ་དང་། རྒྱུ་ལོ་དང་། མེ་རོ་དང་། སྤང་ཅི་དང་། སྤུང་མེ་དང་། སྤུང་  
 དཀར་གྱི་ནགས་དང་། བྱ་རམ་གྱི་མེ་དང་། ལན་ཆུ་འུ་དང་། རོ་ཆོན་དང་།  
 ས་ཆོན་དང་། མེ་ཆོན་སྤྲོ་ཆོན་དང་། སའི་ཞག་གིས་སྤྲོ་བྱུང་པ་སྤྲོ་ཆོན་ཀྱང་  
 རོ་ར་དཔག་ཏུ་མེད་པས་བརྒྱན་པ། མཛོད་ན་མེད་ཏོག་དང་། མེ་ཏོག་གི་རིགས་  
 དང་ཆོན་ཅི་དང་འབྲུ་བཅུད་ཀྱི་རིགས། རིན་པོ་ཆེ་དང་སྤུང་དང་སྤྲོ་དང་ཀྱི་རིགས།  
 མེ་དང་སྤུང་དང་མེ་ཆོན་གི་རིགས་མ་ཆེད་བ་མེད་པ། འདབ་ཆགས་དང་སྤུང་ཆགས་  
 ཆེག་ཆགས་སྤྲོ་ཆགས་རི་དྲགས་གཡུང་དྲགས་ཀྱི་རིགས་ཀྱང་སྤྲོ་ཆོན་པ་བཅས། བྱ་  
 བྱ་ཅག་འཇམ་བུ་འུ་མེད་གི་དཀོར་རོ་རྒྱུད་དོ་ཅོག་ཐམས་ཅད་འདུ་ཞིང་ལོངས་སྤྱོད་  
 ཀྱིས་མི་བྲེལ་བ་དང་། དེ་ལྟར་སྤྲོ་ཆོན་ལུང་ལ་རིན་ཆེན་འབྲས་མོ་གཤོངས་ཞེས་བྱ་བ།  
 ལས་འཕྲོད་དང་བསྐྱེད་ནམས་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཞིང་ས། གནས་སྐབས་སུ་ནད་གདོན་  
 དབྱུ་ལ་ལོངས་འཐབ་ཅོད་དང་མི་ཁོམས་པའི་ཉེས་པ་མེད་པ། ཆེ་དང་བསྐྱེད་ནམས་  
 དཔལ་དང་འབྲོར་པ་སྤྲོ་ཆོན་བདེ་ལེགས་ཀྱི་དངོས་པོ་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་འདུ་  
 བཞུགས་མཐུན་པའི་བཅུད་དང་པར་ལྡན་པའི་ལས་སྤྲོ་ཆོན་པ་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་རྣམས་  
 སུ་མཆོམས་སྤྱོད་བར་ངེས་པ། ཀྱང་པར་གསང་སྤྲོ་ཆོན་ཀྱི་བསྐྱེད་སྤྲོ་ཆོན་ལ་གཞི་ལ་  
 བ་དག་ལ། ཅུ་གསུམ་ལྟ་ཡི་བྱེད་རྒྱུ་ལ་སྤྱོད་པའི་ལྟ་ལ། རྒྱུ་ལ་ལྟ་ལ་སྤྱོད་པའི་



ཚོགས་པ་དང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་དང་གིས་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་ཞིང་། ཉོན་མོངས་  
དུག་ཕྱི་རྩོལ་སྤངས་པ་དང་ཅུ་སྟུར་མེས་བསྐྱེད་གསུང་པ་བཞིན་སོང་ནས་འོད་གསལ་འདུས་  
མ་བྱས་པའི་ཡེ་ཤེས་དུས་མི་རིང་བར་འཆར་ཞིང་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་སྦྱོད་པ་རྒྱ་མཚོ་  
ལྟ་བུ་ལ་འདུག་ཅིང་གཞན་དོན་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་འབྱུང་བར་གསུངས་སོ། །རྒྱས་  
པར་རིག་འཛིན་ནོད་ཀྱི་ལྷེ་མ་གྱུ་ཅན་དང་། གཏེར་སྟོན་རིན་ཆེན་སྦྱང་པ། རིག་  
འཛིན་པ་རྣམས་སྦྱང་པ་རྣམས་ཀྱི་གནས་ཡིག་ལས་ཤེས་པར་འགྱུར་རོ། །

### ༥ ཁམས་ཀྱི་སྤྲོད་མོ་ཚོང་ནི།

ཐོད་ཁམས་སྤྲོད་མོ་གན་རྒྱལ་ལྟ་བུར་གནས་པ་ལས་རྒྱ་མ་གཡས་པར་ཆགས་ཡོད་  
པར་གསུངས། གནས་དེར་སྦྱོབ་དཔོན་པ་རྣམས་འབྱུང་གནས་དང་མཁའ་འགྲོ་མ་ཡེ་  
ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་གཉིས་དངོས་སུ་ཕྱེ་བས་ནས། ཚོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྐྱར་  
ཞིང་མཁའ་འགྲོ་མ་མང་པོ་དབང་དུ་བསྟུས། ཐུ་རབས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་རྣམས་ལ་  
དགོངས་ཏེ་སྐྱེ་ཞབས་ཀྱི་རྗེས་སྤྲུགས་པོ་མཚར་མིག་གི་དགའ་སྟོན་དུ་གྱུར་པ་བྱངས་  
མེད་དང་། འོད་གསལ་ལྗོན་གསེར་ཆེན་སྦྱང་ཏིག་གིས་གཙོས་པའི་ཆོས་དང་ནོར་གྱི་  
གཏེར་ཁ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྤྲུལ་གིང་ཆོས་སྦྱོང་བའི་སྤྱང་མ་རྣམས་ལ་གཉིར་དུ་གཏད་  
ནས་བཞག། སྦྱོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་མཚོ་གདུལ་དུས་སུ་ཕྱོད་གྱུར་འདྲ་ལ་བཞུགས།  
དགུན་དུས་སུ་མདོ་རི་མཁའ་འགྲོ་འབྱུང་མེད་ལ་ལ་བཞུགས་ཏེ་བསྐྱེད་ལྗོན་གསུང་ཀྱི་དོན་  
ལ་གཙིགས་ཏུ་གཞི་ལ་བའི་གནས་ཡིན། གནས་དེ་ནི་མཁའ་འགྲོ་བྱིས་ནག་ལ་སྤེལ་བརྒྱད་



མཁའ་འགྲོས་བསྐྱར་བའི་དགྲིལ་འཁོར་བུར་དུག་གི་ཚུལ་དུ་ཡོད་པ། ཤར་སྒོ་  
 བར་མ་རྒྱལ་མོ་རྩལ་ཚུའི་ཉེ་འགམ་ན་གནས་པའི་སྤང་མོ་རྫོང་མཆོག་ཅེས་བྱ་བ་ཡོ་  
 རྒྱུ་ཆེན་པོའི་ཞབས་རྗེས་སོགས་རང་བྱོན་མང་དུ་ཡོད་པ། བྱང་ཤར་དུ་གནས་  
 པའི་དེ་རྗེ་ཤེལ་རྫོང་ཞེས་བྱ་བ་མཁའ་འགྲོ་མ་རྣམས་རང་བཞིན་གྱིས་འདུ་བའི་གནས་  
 དང་། ཤར་སྒོའི་འདབས་རོལ་དུ་གནས་མཆོག་གུ་ཅུ་ཀླ་ལའམ་ཡུག་ནག་བདེ་བ་  
 ཆེན་པོ་ཅེས་བྱ་བ་ཡུག་པའི་ནང་དུ་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོའི་ཡུག་ཞབས་ཀྱི་རྗེས་དང་རང་  
 བྱོན་སྒྲོལ་ཆོག་པ་ཡོད་པ། དེའི་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་ལྷན་གྲུབ་རྫོང་ཞེས་པ་དུས་  
 བབང་ལ་རོལ་མོའི་སྒྲུ་འབྲིལ་བ་དང་མཁའ་འགྲོ་མས་ཆོས་སྒྲུ་ལེན་པའི་སྒྲུ་ཐོས་སུ་  
 ཡོད་པ། གཞན་ཡང་ཡུག་དཀར་ལྷའི་གཞལ་ཡས་དང་། ཡུག་སེར་རྒྱས་པའི་ཕོ་  
 བྱང་། ཡུག་དམར་དབང་གི་སྒྲུབ་གནས། ཡུག་སྤོན་དྲག་པོའི་ཕོ་བྱང་། ཅི་མདའ་  
 ཏྲ་མ་གྲིན་བཞད་པའི་གནས་མཆོག་ མེ་འབར་དབང་གི་སྒྲུབ་ཡུག་ སྤུན་ཆེན་གུ་  
 རུ་གསང་ཡུག་ ཀའོག་གུ་རུ་གསང་ཡུག་ གནས་མཆོག་མྱ་ར་ཏི་ཀ་ གནས་  
 མཆོག་སེའླེ་གནས་མཆོངས། གནས་མཆོག་རྒྱལ་བ་རིགས་ལྟ། རྒྱ་རྩོན་གཡུ་  
 ཡི་ཡུག་པ། གནས་མཆོག་སྤོན་མོ་རང་ཆོགས། ཟླ་ཡུ་རྒྱལ་བ་ཐོད་དཀར། སྤ་  
 ཡའི་མགོན་ལྟ་དཀར་པོ། གནས་མཆོག་སྤང་མོ་རྫོང་གི་རྩོ་སྒོ་སྤང་བའི་རྫོང་གི་  
 རྒྱང་ལྟ་སྤྱག་པོ། རྒྱབ་སྒོ་སྤང་བའི་ལྷ་ཆེན་ནགས་ལྟ་འཇམ་ལྟ། བྱང་སྒོ་སྤང་  
 བའི་ལྷ་ཆེན་གཡག་ལ་ཆེན་པོ་སོགས་ཏེ་གནས་མཆོག་དེ་ནི་ཁམས་སྤོན་སོགས་ལ་



སྐྱོབ་ཅིས་པ་བྲག་དཀར་ཤེལ་གྱི་བ་གམ་བཅེགས་འདྲ་རི་བོ་མཆོག་རབ་ཀྱི་གཟུགས་  
 ལྟར་བཀོད་པ་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་སོགས་ཨོ་ཀྱན་ཆེན་པོའི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་  
 གནས་མཆོག་དེ་རྣམས་སྤྱུ་བ་པ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཞི་ལ་རྟུ་ས་ན་མཆོག་ཐུན་གྱི་དངོས་  
 གུ་བ་ཆེ་གཅིག་ལ་འབྱུང་བར་ངེས་ན་རང་ཅག་ཐོས་བསམ་ལ་བརྩོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་  
 དུས་མཐའ་འདིར་དགོས་མེད་ཀྱི་འདུ་འཛི་མང་པོ་ཀྱབ་ཏུ་བསྐྱུར་ནས་ཡང་དག་པའི་  
 རོན་ལ་ཐུན་གཅིག་ཅུ་མ་རེ་བཞུགས་ཐུབ་པའི་སྒྲོན་ལམ་གྱིས་འཇུག་རེ་ཞིག་ཇོགས་  
 པར་བགྱོའོ།།

### ལྷ ཁམས་ཀྱི་གནས་ཆེན་ཉེར་ལྔ།

སྐྱའི་གནས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ནི། གནས་ཆེན་ཉེར་ལྔའི་མདོ་བྱང་ལས། བོད་ཀྱི་ས་ཕྱོགས་  
 རྫོ་ཟེ་ཞེས་བྱ་བར་ཨོ་ཞེས་བྱ་བ་དུང་མེད་གནམ་མཆོངས་འདྲ་ཨོ་གནས་ཀྱི་  
 རྫོ་བ་མེད་གེ་ཇོང་ཞེས་བྱ་ཨོ་ཀྱན་པརྩ་བདག་གིས་ཟེ་གསུམ་བསྐྱབས་ཨོ་ཕུག་  
 པའི་སྒྲོ་རུ་གྲུ་ཏྲ་གས་ཞབས་རྗེས་ཡོད་ཨོ་གཡས་ཀྱི་བྲག་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་ཨོ་  
 གཡོན་གྱི་བྲག་ལ་དོ་རྗེ་ཡག་མོ་བཞུགས་ཨོ་གཡས་གཡོན་དབུས་གསུམ་ཨོ་གྱི་ཚུ་ལ་  
 དུ་གནས་ཨོ་བོད་ཡུལ་སྤྱི་ལ་དགོས་པའི་གཏེར་གསུམ་སྤས་ཨོ་ཞེས་གསུངས་པའི་  
 གནས་དེ་ནི། རྗེ་ཚུའི་པ་རི་སྒྲོ་བྲག་སེལ་ཇོང་གནམ་ཆོས་མི་གྱུར་དོ་རྗེས་གནས་  
 རྫོ་ཕྱེས། སྐྱའི་སྐྱ་གནས་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། སྐྱེ་ཞེས་བྱ་བ་བྲག་དེ་ཆད་པ་རུ་  
 བདག་གི་ལོ་གཅིག་སྐྱབ་གནས་ཉི་ཟེ་ཕུག་ཨོ་ཅེས་སོགས་གསུངས་པའི་གནས་དེ་



རི། རྩ་ཚུ་ཚུ་རི་སྤྱི་འབྲམས་ཉི་ཟླ་ཡུག སྤྱི་ལུ་གསུང་གི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་  
 ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་ལྟ་བུ་ཞེས་བྱ་རུ་མེ་ཞེས་བྱ་བ་ཀ་ཡིག་ཡོད་པའི་  
 རི་མེ་བྲག་རི་ཟླ་གམ་ཡོད་པའི་རྒྱ་བོ་ལོགས་སུ་མེ་རྒྱ་བོ་བདག་གིས་དབང་ཆེན་  
 སྤྱབ་པའི་ཡུག་མེ་འགྲུར་རྟགས་ལ་མཆོལ་གྱི་གཡུང་རྩུང་ཡོད་མེ་རི་བོ་འདི་  
 འདབ་ཀམ་པ་ཞེས་འབྱུང་མེ་ཞེས་གསུངས་པ་ནི། མེ་བྱ་ཀམ། དེར་དྲགས་པོ་ལྟ་  
 རྩེས་ཀམ་པ་དུས་གསུམ་མཁུན་པ་ལ་ས་སྤྱིད་གསུང་གི་གནས་སུ་ལུང་བསྟན་པ་ལྟར་  
 གདན་ས་བཏབ། ཀམ་པ་ཡབ་སྤྱས་དང་ཆགས་མེད་དང་ཡོན་དགོ་སོགས་ཀྱི་ངོས་  
 འཛིན་གཟུངས་བསྟོན་མཛད། མཆོག་འགྲུར་སྤྱིང་པས་གནས་དེའི་དམ་ཅན་བྲག་  
 འགགས་ནས་ཟབ་བདུན་དང་། དཔལ་གྱི་དེའུ་ནས་མ་མོ་སྤྱི་བསྐྱུས་སོགས་སྤྱན་  
 རྩངས་ཤིང་གནས་ཡིག་ཀྱང་གཏེར་ནས་བཞེས། ཆགས་མེད་རིན་པོ་ཆེའི་གནས་  
 བཞེན་གྱི་ཆེ་བཤད་རྒྱས་པར་བཀོད་པའང་ཡོད་པར་གསུངས། སྤྱི་ལུ་བྲགས་  
 ཀྱི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་འབྲེ་སྤྱང་གཉན་ཞེས་སུ་པར་འདི་  
 བྲག་རི་སུམ་བཙུགས་ཡོད་པ་རུ་དབྱས་སུ་མེ་རྒྱ་བོ་བདག་གི་སྤྱབ་པའི་གནས་  
 བྲག་ཡུག་ཆོས་འབྱུང་བྱུར་དུག་དབྱེབས་ཅན་ཡོད་ཅས་པ་ནི། བྲེ་སྤྱང་ཕྱོགས་  
 ཀྱི་མཉན་ཞེས་བྱ་བའི་གནས་དེ་ཡིན། སྤྱི་ལོན་ཏན་གྱི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས།  
 བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་ལྟ་བུ་ཞེས་བྱ་བར་ཁམས་དབྱས་ས་མཆོལ་ཁ་ཞེས་བྱ་བ་  
 རུ་བྲག་རི་དཔལ་ཆེན་དེ་རུ་ཀ་ཡི་ཚུལ་དབྱེབས་ཤིང་དུ་བདག་གི་སྤྱབ་གནས་



དང་། ཞེས་སྟགས་གསུངས་པའི་གནས་ནི། ནང་ཆེན་ཕྱོགས་རྩ་ཆུའི་རྒྱད་གཏམ་  
 ཁོག་ཁ་བྲག་གམ་ཁ་ལ་རྩང་སྟོ། ས་འི་བྲངས་མདོག་དཔལ་འི་ཆུ་འི་ཁྲི་བོད་བྱུང་གྱུར་  
 གྲགས་པ་ནས་གཏེར་ཆེན་ཉིད་ཀྱིས་བྱགས་སྐྱབ་བར་ཆད་ཀྱན་སེལ་དང་གནས་ཡིག་  
 སྐྱན་བྲངས་གིང་གནས་སྟོ་ཕྱེས། སྐྱའི་འཕྲུན་ལས་ཀྱི་གནས་ཀྱང་། དེ་ཉིད་  
 ལས་། འབྲེ་རྒྱུང་ཕྱོགས་སུ་དེ་ཞེས་བྱ་བ་རུ་། བྲག་འི་དཀར་པོ་དེ་རྩེ་གནམ་བསྐྱངས་  
 འདྲ་། རྒྱབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ཨོ་རྒྱན་བདག་ཉིད་ཀྱི་། སྐྱབ་པ་བྲས་པ་བྲག་འི་གྲུ་བཞི་  
 ཡོད་། ཅེས་བྱ་བ་ནི། འབྲེ་རྒྱུད་སངས་ཕྱོགས་དེ་པ་ཆོས་འབྱུང་བཞུགས་གནས་དེ་  
 བྲག་དཀར་ཡིན། དེའི་ཡན་ལག་གི་གནས་སྟོ་སྟོད་ཕྱོགས་ཀྱི་གཡུ་བྲག་ཡིན་པར་  
 བཞེད།

ལྟ་ གསུང་གི་གནས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་སུ་བོ་ཞེས་  
 བྱ་རུ་། གསུང་གི་གནས་གཙོ་དགའ་བ་ལུང་ཞེས་བྱ་། ལུང་པ་ཨ་ཡིག་ཚུ་ལ་གྱེད་བྲས་  
 མ་རུ་། རང་བྱུང་བྱུང་འཕགས་དོ་སྐྱ་ནམ་ལྟ་བུ་ཞེས་། ཞེས་པ་ནི། པར་བོ་དང་  
 ཆེན་གྱི་བྱུང་ཕྱོགས་བྲག་པོ་བོ་དང་ཆུང་ཞེས་བྱ་བར་གཏེར་ཆེན་སྟག་གམས་རྩལ་ལྟ་  
 དོ་རྩེས་གནས་སྟོ་ཕྱེས། གསུང་གི་གསུང་གི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། སྐྱས་པའི་  
 གནས་མཆོག་པར་ཤེལ་གྱི་རི་། ཞེས་གསུངས་པ། པར་ཤེལ་གྱི་རི། གསུང་གི་  
 སྐྱའི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་ཆ་བ་རྩང་ཞེས་སུ་། གངས་ཀྱི་  
 ར་བདག་ཞེས་བྱ་བ་རུ་། དེ་རུ་ཀ་ཡི་གོང་བྱེད་དངོས་སུ་བཞུགས་། ཞེས་པ་ནི།



ཚ་བ་རིང་ཁ་བད་ཀར་པོ། ཀམ་པ་ཤིང་དེ་རྗེས་རང་བྱུང་དོ་རྗེས་གནས་སྟོན་ཕྱེས་པར་  
 གསུངས། གསུང་གི་བྱུགས་ཀྱི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་སྟོ་  
 ཟེ་ཞེས་བྱ་རུ་ཅེ་ན་བྱམ་ཞེས་བྱ་བྲག་རི་དུག་སྐྱུལ་འདྲ་ཅེ་ན་མ་མཁའ་ལྷིང་པོ་པེ་རོ་  
 ཅན་ཡིས་ཅེ་རྩུ་འཕྱུལ་པ་མཚོ་བཙུགས་པའི་ཕྱག་པ་རུ་ཅེ་རྩུ་བདག་གིས་དྲུ་སྐྱབ་ཟེ་  
 གསུམ་བཀྱིས་ཅེ་ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་གནས་ནི། ནང་ཆེན་ཆམ་གཤིས་ན་བྱམ་  
 རྗེས་བདུད་འདུལ་མི་འགྱུར་དོ་རྗེས་དང་། ཆགས་མེད་སོགས་ཕེབས་ནས་གནས་ཞེས་  
 ཕྱེས། གསུང་གི་ཡོན་ཏན་ཀྱི་གནས་ཀྱང་། དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་  
 སྟོ་ཞེས་བྱ་བ་རུ་ཅེ་རྩུལ་པའི་གནས་མཆོག་ན་མ་མཁའ་མཛོད་ཅེས་བྱ་ཅེ་རྩུ་  
 རི་བྲོ་བོ་གཡུ་འབྱུག་གནས་འགྲོ་འདྲ་ཅེ་རྩུལ་བཟང་སངས་རྒྱས་སྟོང་རྩ་རང་བྱུན་  
 ཡོད་ཅེ་མཐའ་གྱི་འོ་རྩ་སྐྱབ་བྱུང་རྩ་བྱུང་སྐྱས་ཅེ་གསང་བའི་ཕྱག་པ་མདའ་  
 རྒྱངས་གང་ཅེ་མཛོད་ཅེ་ཅེས་གསུངས་པའི་གནས་ནི་ཁམས་ནང་ཆེན་ཕྱོགས་ཀྱི་  
 སྟོ་ཡེལ་ཕྱག་དང་ཉེ་བར་ཡེ་རྒྱལ་ན་མ་མཁའ་མཛོད། དེ་ནི་གཉགས་བན་སྐྱུལ་པ་  
 ཡེ་ཤེས་བཙུགས་པའི་གདན་སའི་གཙོ་བོ་ཉིད་ཡོད་པར་གསུངས། གསུང་གི་  
 ཕྱོན་ལས་ཀྱི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་ཀྱི་ཞེས་བྱ་བ་རུ་ཅེ་ཕྱོད་  
 དཀར་ཞེས་བྱ་རི་བོ་དུང་དཀར་འདྲ་ཅེ་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ང་ཡི་སྐྱབ་ཕྱག་དང་ཅེ་  
 བྲག་ལ་ཉེ་རུ་ཀ་དཔལ་རང་བྱུན་བཞུགས་ཅེ་ཞེས་པའི་གནས་དེ་ཉིད་ཉག་སྟོང་ཁ་  
 བ་ལུང་རིང་ཡོན་ན་མ་སྙམ།



ལྟ་ ཐུགས་ཀྱི་གནས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཀྱང་། དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་མ་ཟླ་  
 ཞེས་བྱ་རུ་ཅུ་ ཐུགས་ཀྱི་གནས་གཙོ་དན་ཏིག་ཤེལ་གྱི་བྲག་ཅུ་ དབུས་ཀྱི་བྲག་རི་  
 རིན་ཆེ་ཅི་ཏེ་དབྱེ་བས་ཅུ་ ཞེས་སོགས་དང་། ཅི་ཏེ་དབྱེ་བས་ཀྱི་ཤར་ཕྱོགས་  
 རོས་ཡངས་པར་ཅུ་ ཟེའོག་གུར་བྱིམ་འདྲ་བའི་ཕུག་པ་རུ་ཅུ་ ཨོ་རྒྱན་ངམ་ལོ་གསུམ་  
 སྐྱབ་པ་བྱས་ཅུ་ ཞེས་གསུངས་པའི་གནས་ནི། མཁོག་སྟོད་དན་ཏི་ཤེལ་གྱི་བྲག་  
 ཟེ་ཆེན་དགོངས་པ་རབ་གསལ་སོགས་བཞུགས་པའི་གནས་དེ་ཡིན་པར་གསུངས།  
 འདི་འགའ་ཞིག་གིས་རྒྱལ་བུ་དྲི་མེད་ཀྱན་ལྡན་སྐུ་གསུངས་པའི་གནས་བདུད་རི་བྱ་རོག་  
 སྐྱ་གཙན་དེ་ཡིན་པར་ཡང་བཞེད། ཐུགས་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་  
 ལས། སོག་བོད་མཆོམས་ཀྱི་མ་སྒྲོད་དོ་རྗེའི་བྲག་ཅུ་ རྟེ་བའི་ཆ་ལ་ཨོ་རྒྱན་སྐྱབ་  
 པའི་གནས་ཅུ་ པརྒྱ་ཁ་ཕྱེ་འདྲ་བའི་ནང་རྒྱམས་སུ་ཅུ་ རྗོགས་ཆེན་སྟོན་པ་བརྒྱ་གཉིས་  
 སྐྱ་ཡང་གསལ་ཅུ་ བྲག་གི་རྩ་བ་དོ་རྗེ་བརྒྱད་བསྐྱངས་འདྲ་ཅུ་ རེ་རེའི་རོས་སུ་ཉེ་  
 སྐྱས་བརྒྱད་རྒྱམས་དང་ཅུ་ རྩ་བ་རེ་ལ་བྲག་ཕུག་རྒྱམ་འབྲེལ་ལ་ཅུ་ པད་འབྱུང་སྐྱལ་  
 པ་བརྒྱད་དེ་མཆོན་བརྒྱད་གནས་ཅུ་ དེ་རུ་ཟབ་པའི་གཏེར་ཁ་དགུ་ཙམ་སྐྱས་ཅུ་ ཞེས་  
 གསུངས་པའི་གནས་ནི། སོག་བོད་མཆོམས་ཀྱི་མ་སྒྲོད་དོ་རྗེའི་བྲག་ཅུ་ ཐུགས་  
 ཀྱི་སྐྱའི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་སྒྲོད་མེ་ཉག་ཅེས་བྱ་རུ་ཅུ་ ལྟ་  
 ཞེས་བྱ་དུང་སེང་གནམ་མཆོངས་འདྲ་ཅུ་ ཤར་ཕྱོགས་ཤེལ་ལྷང་པའི་སྟོད་པ་རུ་ཅུ་  
 བྲག་རི་རིན་ཆེན་སྐྱུངས་པ་འདྲ་བ་རུ་ཅུ་ པད་འབྱུང་རྒྱ་གསུམ་སྐྱབ་པའི་ཕུག་པ་



རེེ་ ལྷུ་མ་འབྲིལ་ཆོས་དྲུང་དཀར་པོའི་དབྱེ་བས་ཅན་ནང་ཨ་ ཨ་ཏི་ཞི་ཁྲིའི་ལྷ་ཆོག་གས་  
 སྐྱུ་ཡངས་གསལ་ཨ་ གཡས་ཀྱི་ལུང་པོའི་བྲག་རི་ཐམས་ཅད་ལ་ཨ་ རེེ་སྤྲུལ་བརྒྱད་  
 དང་རྟ་ཐག་ཡབ་ཡུམ་བཞུགས་ཨ་ རང་དུ་རིན་ཆེན་གཟི་ལས་གྲུབ་པ་ཡི་ཨ་ ཆོས་  
 སྐྱུ་མཆོད་རྟེན་མདའ་རྒྱུང་གང་ཅམ་སྤྲུལ་ཨ་ ལྷ་སྤྲུལ་བྲག་ས་དམ་རྒྱལ་བཀའ་འགྲུར་  
 ཆོད་སྤྲུལ་ཨ་ རྒྱལ་གཏེར་འཕུལ་གཏེར་རྟོར་གཏེར་དུ་མ་སྤྲུལ་ཨ་ ཞེས་པོའི་གནས་  
 ཁམས་མེ་ཉག་བཞག་ར་ལྷ་ཅེ། གྲུབ་ཆེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ་ཡང་གནས་དེར་བྱོན་  
 པར་གསུངས། ཐུགས་ཀྱི་གསུང་གི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་  
 ཁམས་མཆོམས་ཞེས་བྲ་བ་རུ་ཨ་ སྤར་ཏིའི་བྲག་རི་སྟོན་གིང་སྤྲུལ་པ་འདྲ་ཨ་ འབྲས་  
 བྱའི་ཚུལ་དུ་སྤྲུབ་ཐུག་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད་ཨ་ ཀྱན་ཏུ་པད་འབྲུང་བདག་གིས་ཞག་གསུམ་  
 བསྤྲུབས་ཨ་ བརྒྱ་གསུམ་ནང་དུ་གྲུབ་ཚུ་བདུད་ཅི་ཡོད་ཨ་ ཀྱན་ལ་སྟོན་པ་ཉེ་སྤྲུལ་  
 བརྒྱད་ཀྱི་སྐྱུ་ཨ་ བྱེ་རུ་མཆོད་ལྷ་བརྒྱ་དུག་སྟོལ་དཀར་ལྗང་ཨ་ ལྷ་ཆོག་གས་སུམ་རུ་  
 སོ་བརྒྱད་སྐྱུ་ཡང་གསལ་ཨ་ མན་ངག་གཏེར་ཆེན་གཏེར་རྒྱུང་བརྒྱ་གསུམ་སྤྲུལ་ཨ་  
 ཞེས་པོའི་གནས་སྤར་ཏིའི་བྲག་དེ་བྲག་ཡབ་སྤྲུང་མཆོམས་ཀྱི་ཡིག་རྒྱུག་མཡོད་ཐུགས་  
 དེར་བཞུགས་པ་ཡིན་ནམ་གསུངས། ཐུགས་ཀྱི་ཡིན་ཏན་གྱི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་  
 ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་སྟོ་ཟླ་ཞེས་བྲ་རུ་ཨ་ འབྲུམ་ཞེས་བྲ་བ་བྲག་རི་སྤྲུང་མཐའ་  
 འདྲ་ཨ་ རི་ཡི་དབྲས་སུ་རང་བྱུང་མཆོད་རྟེན་བཞུགས་ཨ་ པད་འབྲུང་ལོ་གསུམ་  
 སྤྲུབ་གནས་དབང་ཐུག་དང་ཨ་ གྲུབ་རྟགས་མཆོན་མ་སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་བཞུགས་ཨ་



ཞེས་སྟགས་གསུངས་པའི་གནས་ནང་ཆེན་སྒྲུབ་དུ་ཡོད་པའི་མཁའ་འགྲོ་འབུམ་ཇོང་།  
 དུང་མ་སྒྲིགས་རིན་ཆེན་གྱིས་གནས་སྒྲིག་མར་ཕྱེས། དེ་ལ་གནམ་ཆོས་མི་འགྱུར་  
 ཇོ་ཇོ་དང་ཆགས་མེད་ཞབས་ཀྱིས་གནས་ཡིག་ཀྱང་མཛད། ཕུགས་ཀྱི་ཕྱིན་ལས་  
 ཀྱི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་རྩ་ཞེས་བྱ་བ་རུ་མེ་མེ་བྲག་  
 དཀར་མེལ་གྱི་གྱུར་ཕུབ་འདྲེ་ ནང་དུ་རྒྱལ་བ་རིགས་ལྡེ་སེམས་དཔའ་བརྩེ་ ཁྱོ་  
 བོ་བཞི་དང་སྟོན་པའི་སྐུ་རང་བྱུང་ པད་འབྱུང་བདག་གི་སྐུ་རྗེས་གསལ་བར་ཡོད་  
 ཅེས་པ་ནི་ས་ངན་ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པའི་རིག་འཛིན་སྒྲོང་གསལ་གྱི་གཏེར་གནས་སྟོ་  
 མེ་བྲག་དཀར་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ནམ་དཔུང་དགོས་པར་གསུངས།

ལྟ་ ཡོན་ཏན་གནས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡང་། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་འབྲེ་ཟླ་ཞེས་བྱ་རུ་  
 རུ་དམ་གངས་ཀྱི་ར་བ་སྤྲས་པའི་ཡུལ་ དབུས་ཀྱི་རི་བོ་སང་ཆེན་བརྒྱད་བསྟོལ་  
 ནང་ གསང་སྤགས་སྟོན་རུང་ཡུལ་གྱི་བཙོ་བརྒྱད་སྤྲས་ ཡུལ་གྱི་ཆགས་ཚུལ་  
 པར་ཁ་ཕྱེ་འདྲེ་ ཅེས་སྟགས་གསུངས་པའི་གནས་ཁམས་རུ་དམ་གངས་ཀྱི་ར་  
 བོ་ ཡོན་ཏན་གྱི་ཡོན་ཏན་གནས་ནི་སྤྲས་པ་འཛིངས་ཕྱོགས་ཇོང་ཤོད་བདེ་གཤེགས་  
 འདུས་པའི་ཕོ་བྲང་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་གསུངས། ཡོན་ཏན་གྱི་སྐུ་རི་གནས་ཀྱང་དེ་  
 ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་འབྲེ་ཞེས་བྱ་བ་རུ་ དངུལ་ཞེར་ལུང་པར་ལྡང་  
 ཞེས་བྱ་བའི་རི་ བྲག་རི་གཡུ་འབྲུག་གནམ་དུ་འགྲོ་བ་འདྲེ་ རི་ཡི་དབུས་སུ་  
 པད་འབྱུང་སྐུ་བ་པའི་གནས་ ཕུག་པ་ཟ་འོག་གྱུར་བྱིམ་འདྲེ་བའི་ནང་ བེ་མ་



མིང་ལོ་གཅིག་བཞུགས་པའི་གནས་ཀྱི་པད་འབྲུང་དག་པའི་འཁོར་བདུན་དང་བཅས་  
 པའི་དབང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ལོ་བྲང་དག་གླིང་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པའི་གནས།  
 རྩེད་གེ་རྩུན་གྱུ་བ་སྟེང་གི་མདུན་ཕྱོགས་འབྲེག་ཉན་ཡངས། རིག་འཛིན་བདུད་འདུལ་  
 རོ་རྩེས་གནས་སྒོ་ཕྱེས་ཤིང་གནས་ཡིག་ཀྱང་མཛད། གཞན་ཡང་གནས་ཆོས་མི་  
 འགྱུར་རོ་རྩེད་དང་རྩེད་གེ་གྱུ་བ་ཐོབ་ནམས་ཀྱི་གནས་ཡིག་ཡོད་པར་གསུངས། ཡོན་  
 ཏན་གྱི་གསུང་གི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་འབྲེམས་བྱ་བ་རུ་  
 བོད་ཆེན་ཡ་གྲུལ་སྤྲད་བོད་འཛོམས་ཞེས་པར་བོད་ཀྱི་གནས་ཆེན་ཀྱན་ལས་  
 བྱད་འཕགས་པ་ཡེ་ཤེས་སྐྱབ་བརྟེས་སྤྱོ་སིང་ཏ་དང་དབང་གི་ཚུ་བོ་བཞི་ཡི་  
 སྒོ་བ་དཔོན་བཞིས་རྩུ་འཕུལ་ཞབས་ཀྱིས་བཅག་པའི་གནས་ཡིན་པས་གངས་  
 རྒྱལ་ཙཱ་རི་བཟུང་ལྷགས་ཆེ་ཡང་བདེ་ཆེན་པར་ཤེལ་ཕུག་འདི་ཉིད་ལ་ཆར་  
 མི་ཉེ་ཞིང་ཀྱན་ལས་འདི་འཕགས་པས་བོད་ཡུལ་ས་འོག་ཀྱན་གྱི་གཏེར་གཅིག་  
 མེས་མཁའ་གྱུ་བ་ཀྱན་གྱི་ཐུགས་བརྩུད་རྩོགས་པ་ཆེ་རྩེ་གསུམ་དམ་པའི་ཆོས་  
 འདི་བཞུགས་པའི་གནས་རིན་ཆེན་གསེར་གྱི་བཟོ་མཛོད་གི་སྒྲིམ་འཁོར་བ་  
 མཐའ་མ་སྟོང་པའི་བར་དུ་བཞུགས་ཞེས་གསུངས་པའི་གནས་ནི། སྤྲད་བོད་  
 འཛོམས་ནང་གི་ཕུར་བཞུགས་པའི་པར་ཤེལ་ཕུག་ཡོན་ཏན་ཐུགས་ཀྱི་གནས་  
 ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་འབྲེམས་བྱ་བ་རུ་དཔལ་གྱི་རི་ནི་སྤང་  
 ཆེན་འགྱུང་བ་འདྲ་དེ་བྱེ་ཀོ་ཁི་ཙ་འདྲ་རིན་ཆེན་བྲག་དེ་རུ་ཀ་དཔལ་དགྱེ་



ཚུལ་དུ་གནས་པ་ལྟར་སྐྱབ་ཕུག་མེ་ཏོག་ཁ་བྱེ་འདྲེ་བྲག་གི་ལྷགས་སུ་ཞི་བྱོ་  
 རང་ཕྱོན་དང་ལྷགས་ཀྱི་རིག་འཛིན་ནམ་མཁའི་སྒྲིང་པོ་ཡི་སྐྱབ་པའི་གནས་  
 མཆོག་ལྷགས་དབྱེ་བས་ཅན་ཡིད་ཅེས་དང་། གཞན་ཡང་གནས་དེར། སྐྱབ་  
 དཔོན་ཉིད་ཀྱི་སྐྱབ་བརྟན་རང་ཕྱོན་དང་ཡེ་ཤེས་སྐྱའི་ཞབས་ཀྱི་མཆོན་མ་གསལ་ལ་  
 ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་གནས་རྩ་འདྲ་རིན་ཆེན་བྲག་ནི། དཔལ་སྤྱངས་དགོན་  
 ཀྱི་རྒྱབ་རི་དབུ་ཆེན་བྲག་དཀར་དང་འདབས་འབྲེལ་དུ་ཡོད་པར་གསུངས། ཡོན་  
 ཏན་ཕྱོན་ལས་ཀྱི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་འབྲེམས་བྱ་བ་རུ་  
 སེངྒེའི་བ་འབྲམ་ནམ་མཁའི་བྲག་ཉིད་ལ་དབུས་སུ་ཨོ་རྒྱན་བདག་གི་སྐྱབ་ཕུག་  
 དང་ཞེས་སོགས་ལྟར་དུ་བསྟན་པའི་གནས་འབྲེམས་ཐུང་པར་ཀའ་འཛོམས་ཐོག་ཕུ་སེང་  
 གནམ་བྲག་གཏེར་ཆེན་བདུད་འདུལ་བས་གནས་སྒྲོ་ཕྱེས་གིང་གནས་ཡིག་ཀྱང་  
 ཡོད་པར་གསུངས།

ལྟ་ ཕྱོན་ལས་གནས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། ཀམ་ཞེས་རི་བོ་སེང་ཆེན་འབྲིང་  
 འདྲའི་མགུལ་ལ་རིན་ཆེན་འདྲ་བའི་བྲག་ལ་པད་འབྲུང་བདག་ལྟ་ལྟེན་གསུགས་  
 པའི་སྐྱབ་གནས་ཀའུ་ཆང་། ནང་དུ་སྐྱུ་འཕུལ་ལྟ་ཆོགས་རང་ཕྱོན་བཞུགས་ཞེས་  
 པའི་གནས་ཀའུ་ཐོག་དོ་རྩེ་གདན། ཕྱོན་ལས་ཀྱི་ཕྱོན་ལས་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་  
 ལས། དེ་ཡི་གར་དུ་ཕྱོན་ལས་ཕྱོན་ལས་གནས་ལྟ་ལྟེན་གསུགས་པ་ཞེས་  
 བྱ་བར་དོ་རྩེ་ཕུར་པའི་ལྟ་ཆོགས་ཐམས་ཅད་བཞུགས་ལྟ་ དབུས་སུ་ཨོ་རྒྱན་



པར་བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཕུར་པའི་སྐྱབ་གནས་ཆོས་འབྱུང་དབྱེ་བས་ཅན་ཡིད་ཀྱིས་བྱ་  
 ལ་ཕུར་པ་བཏའ་པའི་རྗེས་དང་ནི་གསང་ཕྱག་གཅིག་ཏུ་སྐྱབ་པའི་ཕུར་པ་ཡིད་ཀྱིས་བྱ་  
 ཅེས་པའི་གནས་བྱུག་རིམ་རྒྱུ་ལས་པ་བབས་དཔུང་ན་བསེ་རག་ཕྱོག་བྱུག་ཡིན་ཅིང་  
 གསུངས་། བྲེན་ལས་གསུང་གི་གནས་ཀྱང་དེ་ལས། གཙང་ཞེས་བྱ་བ་བྱུག་རི་  
 རྗེ་རྗེ་འདྲེ་པར་བདག་ཉིད་དྲག་པོར་སྐྱར་བཞེས་པའི་ཞབས་ཀྱི་རྗེས་དང་ཟླ་  
 གསུམ་སྐྱབ་གནས་ཡིད་ཀྱིས་བྱ་ཅེས་པའི་གནས་ཆ་སྒྲུང་སྒྲུང་རྩལ་ཁུ་དང་ཉེ་བ་གཙང་  
 གཞིས་རྗེ་རྗེ་གྲོ་ཡིད་སྐྱག་གམ་བསམ་གཏན་སྒྲིང་པས་གནས་ཡིག་རྒྱས་པ་ཡིད་  
 འདུག་། བྲེན་ལས་སྐྱའི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་རྩལ་  
 ཞེས་བྱ་བ་རུ་ཕྱ་རག་བྱུག་ཅེས་རིན་ཆེན་སྐྱུངས་པ་རུ་དབུས་སུ་པར་བྱའི་སྐྱབ་  
 ཕྱག་གྲུ་བཞིའི་ནང་ཨོ་རྒྱུན་བདག་གི་སྐྱ་ཆ་བ་རང་བྱོན་ཡིད་ཀྱིས་བྱ་གཡས་ཀྱི་ལྷགས་  
 ལ་ཨ་ཀྲ་ལྷ་བཅུ་དང་གཡོན་ཀྱི་ལྷགས་ལ་ཕུར་པའི་སྐྱགས་བྱང་བཞུགས་ཞེས་  
 པའི་གནས་ཕྱ་རག་བྱུག་ཅེས་པ་རྩུ་ཁུ་ཕྱོགས་སུ་ཡིད་པ་འདྲ་ཡང་དཔུང་དགོས། བྲེན་  
 ལས་བྱུགས་ཀྱི་གནས་ཀྱང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་ཟལ་མོ་སྒྲུང་ཞེས་  
 སུ་ལྷ་ཀྱི་བྱུག་དཀར་བྱང་དཀར་མཁའ་འགྲོ་འདྲེ་དེ་ཡི་དབུས་སུ་པར་བདག་  
 ཉིད་ཀྱིས་ཞག་བདུན་བསྐྱབས་པའི་བྱ་སྐྱབས་ངོ་མཆར་ཅན་ནང་དུ་ཨོ་ཁྱིམ་  
 དཀྱིལ་འཁོར་རང་བྱོན་དང་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་དཔལ་ཆེན་སྐྱ་ཡང་གསལ་  
 ཞེས་པའི་གནས་དེ་ལི་ཐང་ཕྱོགས་ཀྱི་ཀོ་པོ་གངས་རྩལ་ནམ་དེ་ཡང་དཔུང་དགོས།



དེ་ལ་ཁྱད་མར་ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕུག་གི་གནས་ཡིག་རྒྱས་པར་བཞུགས་པར་གསུངས།  
ཕྱིན་ལས་ཡོན་ཏན་གྱི་གནས་ལྗེ་གྱི་བྲག་ནི་སྒྲིལ་དུ་ཡོད་པ་འདྲ་ཡང་དཔུང་དགོས་  
གསུངས་སོ།།

༥ བྱད་པར་གྱི་གནས་བཞི་ལས།

སྒྱུ་འཁྱུར་གནས་ཐམས་ཅད་འདུས་པ་ཡང་། གནས་ཆེན་ཉི་ཤེས་མཛོད་བྱང་ལས། བོད་  
ཀྱི་མཛོད་ཁམས་ལ་ཐོག་ཅེས་བྱ་རུ། ཕྱི་རི་མཚུངས་པའི་མལ་གངས་རེ་ཡོད་ཅེ། དེ་  
ཉིད་སྒྱུ་འཁྱུར་གནས་མཚོག་འདུས་པའི་རི་ཅེ། ཞེས་པའི་གནས་མལ་གངས་རེ་ནི། ནང་  
ཆེན་སྒྲིལ་གྱི་གཟེ་རྒྱལ་གྱི་པ་ཞེས་པའི་རི་དེ་ཡིན། ཁམས་ཀྱི་དགའ་བསྟན་འཛིན་  
གྱིས་གནས་སྒྲིལ་ཕྱེས། གསུང་གི་གནས་ཀྱི་འདུས་པ་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་  
མཛོད་ཁམས་འཛིན་སྒྲིལ་བར་དག་ཏུ་ལྷོ་ཡི་བྲག་དཀར་གསུང་མཚོག་འདུས་པའི་  
གནས་ཅེ། རང་བྱུང་ཉིན་མཚོག་ལྷ་ཡིག་བྱ་བ་ཡོད་ཅེ། དེ་ཉིད་གསུང་གི་གནས་  
མཚོག་འདུས་པའི་བྲག་ཅེ། ཅེས་པའི་གནས་དེ་ཆབ་མཛོད་རི་བོ་ཆེའི་སྒྲིལ་བྲག་སངས་  
རྒྱས་དཔོན་དང་རྩ་རྒྱུ་རྒྱུ་མཁས་ཀྱིས་གནས་སྒྲིལ་ཕྱེས། ཐུགས་ཀྱི་གནས་ཀྱི་འདུས་  
པ་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མཛོད་ཁམས་སྒྲིལ་ཞེས་ཞེས་མཛུང་ཞེས་ཅེ། རི་རྩེ་འདྲ་  
བའི་བྲག་ལ་ཐུག་ཏེ་རྩེ་སྒྲིལ་ཅེ། དཀར་པོ་གིན་ཏུ་གསལ་ཞིང་མེ་འབར་བ་ཅེ། ཐུགས་  
ཀྱི་གནས་མཚོག་འདུས་པའི་རི་བོ་ཅེ། ཞེས་པའི་གནས་དེ་གང་དུ་ཡོད་དཔུང་དགོས།  
ཡོན་ཏན་གྱི་གནས་ཀྱི་འདུས་པ་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། བོད་ཀྱི་མཛོད་ཁམས་རྩེ་སྒྲིལ་



བར་དག་ཏུ་ ལྷ་བས་ཞེས་བྱ་བའི་བྲག་རི་དཔལ་གཏོར་འདྲེ་ བར་གྱི་སྒྲིམ་བྱ་  
 རིས་སུ་དྲི་རྩེ་སེམས་ལྷོ་ཡི་དྲ་དཀར་བྲག་ལ་བདུད་རྩི་འབྲེལ་ རྒྱབ་གྱི་སྒྲེ་བྲག་  
 དཔལ་ཆེན་ཏེ་མ་གྲིན་ལ་ གཡུ་མཆོ་སྒྲོན་མོ་བྲིས་མ་ནག་མོའི་སྐུ་ བྱང་གི་དྲ་  
 ཡི་བྲག་ལ་སྒྲོལ་མཡོད་ ཡོན་ཏན་གནས་མཆོག་འདུས་པའི་ཡུལ་སྒྲོངས་སོ་ ཞེས་  
 པའི་གནས་ལྷ་བས་ཀྱུ་ལ་ངང་པ་སེང་སེང་ཞེས་བྱུར་མང་ལྷ་བས་སྐྱབ་སྒྲེ་ཆགས་པའི་  
 ཀྱུ་བ་རི་དེ་ཡིན་ནོ། །

བྲོན་ལས་འགྲོ་འདུལ་སྐྱུ་ལ་པའི་གནས་བརྒྱད་ནི་

༡ ཞེ་བས་འདུལ་མཇད་དྲི་ཏིག་ངས་ར་ནི་ རི་བོ་དེ་རུ་ཀ་དཔལ་རང་བྱོན་བཞུགས་  
 ཞེ་མཇད་ལྷ་ཆོགས་བྲིས་ཆོགས་ཚུ་ལ་དུ་ཡོད་ ཅས་པའི་གནས་ཀྱི་མ་དྲི་ཏིག་ངས་  
 དཀར་པར་བཀོད་པའི་མཆོ་སྒྲོང་།

༢ ཀྱུས་པས་འདུལ་མཇད་དྲི་བོ་རི་ཞེས་བྱ་ དེ་རུ་ཀ་དཔལ་ཀྱུས་པའི་ལྷ་ཆོགས་  
 བཞུགས་ ཞེས་པའི་གནས་སྐྱ་སྒྲོང་དྲི་བོ་ཞེས་དཀར་།

༣ དབང་གིས་འདུལ་མཇད་རི་བོ་དབང་ཞེ་ཞེས་ དཔལ་ཆེན་དེ་རུ་དབང་མཇད་  
 ལྷ་ཆོགས་བཞུགས་ ཞེས་པའི་དྲི་ལྷ་དུ་ཡོད་།

༤ དྲག་པོས་འདུལ་མཇད་སྒྲོང་ཐང་བྱང་ཕྱོགས་སུ་ སེལ་ཀྱུ་བ་བསྐྱེད་ལུ་  
 བའི་བྲག་རི་ལ་ པར་བདག་གི་སྐྱབ་གནས་ཤེས་ཕྱག་ཡོད་ ཅས་པའི་སྒྲོང་ཐང་  
 སྒྲིམ་མོའི་བྱང་ཕྱོགས་རིས་ཀྱི་ཀྱུ་བ་རི་སེལ་གནས་ཇོ་དུ་གྲགས་པ་དེ་ཡིན་།



[illegible]

ལ རིན་ཆེན་རིགས་ཀྱིས་འདུལ་མཛད་གནས་མཆོག་ནི། བོད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་  
འབྲི་རྒྱུད་གཡས་ཕྱོགས་སུ། རིང་བྲག་ནག་པོ་བེ་མཁར་བཙུགས་འདྲ་བ། དབུས་  
ཀྱི་ཆ་ལ་པརྟེ་རྒྱབ་ཕུག་དང་། བེ་རོ་ཙན་མཆོ་རྒྱལ་གསང་ཕུག་ཡིད། ཅས་  
པའི་གནས་འབྲི་རྒྱུ་ཕར་ཀའི་ཞིལ་སྟག་ཅེ་བུ་བ་བོན་གཏེར་ཆེན་བྲིམ་ཆོད་བང་རྒྱལ་  
པོས་གནས་སྟོན་ཕྱེས།

པརྒྱའི་རིགས་ཀྱིས་འདྲེལ་བའི་གནས་མཆོག་ནི། དེའི་ཤར་ཕྱོགས་ཆ་ལམ་གཅིག་  
 གི་སར། བྲག་རི་པརྒྱའི་ཞུ་འདྲ་དཀར་ལུང་ཞེས། ཞུ་ཅེ་འདྲ་བར་ཨོ་རྒྱན་སྐྱབ་  
 ཕུག་ཡོད། ཅེས་པ་དེ་ནི་གོང་གི་ཞེ་ཞོལ་སྐྱག་ཅེའི་ཤར་ཕྱོགས་རིང་རྒྱབ་པའི་ལ་  
 ཁར་ཡོད་པའི་དཀར་ཡག་ཅེས་པ་ཡིན་ནམ་གསུངས། དེ་ནས་མར་ལ་དྲ་ལམ་ནི་  
 མ་གཅིག་། ལས་ཀྱི་རིགས་ཀྱིས་འདྲེལ་བའི་གནས་མཆོག་ནི། བྲ་བྲག་ཅེས་བྲ་  
 མ་བྲ་བབ་པ་འདྲ། ཨོག་བྲེས་སྟངས་སུ་པརྒྱའི་སྐྱབ་ཕུག་ཡོད། ཅེས་པའི་གནས་  
 ཀམ་ཀམ་ཆང་གི་བྲུབ་ཐོབ་རྒྱལ་སྤྲས་སྤྲོམ་བྲག་པའི་གདན་ས་དེ་ནི་ད་ཡིན་པར་  
 གསུངས། ॥ ॥



༥ གསུང་གི་གནས་མཆོག་འོག་མིན་ཀམ།

སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕུག་འཆལ་ལོ། །དེ་ཡང་བྲག་རི་ཟླ་གམ་ལ་མཆོན་པའི་ཀའི་ག་  
མའོན་པར་བཀྲ་བ་ལ་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོས་ཟླ་གམ་ལ་བརྩུ་ཅ་བརྩུད་བསྐྱབས་པའི་གསང་  
ཕུག་ཟླ་གམ། ལུང་པ་དཔལ་ཆེན་པོའི་སྒྲུའི་དབྱེ་བས་སུ་བཞུགས་པའི་གནས་སུ་དེ་  
རུ་ཀའི་ས་གསང་སྐྱབ་གནང་བའི་དཔལ་བེ་དེ་ལུ་ལ་ནམ་ཐར་གསུམ་ལྡན་གྱི་ཕུག་པ།  
སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དང་། བེ་རོ། མཆོ་རྒྱལ་སོགས་ཟབ་མོའི་བཀའ་བབས་བདུན་  
གྱིས་རང་རང་གི་ཡིད་དམ་སྐྱབ་པའི་གནས་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་བྲག་རི་དཔལ་གྱི་གནས་  
མཆོག་སྐྱ་གསུང་ཕུགས་ཀྱི་དྲགས་ནམས་གསལ་བའི་ཀེ་ལུ་ཆང་དགྲུ་ཡིས་བརྩུན་པ། རྩོ་  
རྩལ་ཐོད་པ་སྐམ་པོ་འདྲ་བའི་བྲག་ལ་མ་མགོན་ཡབ་ཡུམ་བརྟན་པའི་ལྗོན་ཤིང་སྤྲགས་  
ཀྱི་རང་སྐྱ་སྒྲོགས་པ། བྱང་ཕྱོགས་པར་ལྷ་ལྷ་བྱའི་བྲག་ལ་ཁྱི་བོའི་རྒྱལ་པོ་དཔལ་རྟ་མགོན་  
གྱི་སྐྱ་གསུང་ཕུགས་ཀྱི་དྲགས་ནམས་གསལ་ཞིང་། ཕུག་པ་ཟླ་གམ་དབང་གི་ལས་  
ནམས་སྐྱབ་པའི་གནས་ངོ་མཆར་བ། བྱང་ཤར་གཙོང་རོང་བྲག་སྒོར་ཁྱི་བོ་དང་ཁྱི་  
མོ་སོགས་སྐྱལ་པའི་སྒོ་སྤྱང་དུ་མ་བཞུགས་པ། མཆོན་ཆ་གཟེངས་པ་འདྲ་བའི་བྲག་  
རི་ནམས་སུ་བཀའ་སྔོན་ཆོས་སྤྱང་བའི་སྤྱང་མ་གནས་པ། དེ་མེད་ཀྱི་ཁུ་བོ་རིམ་པ་  
གསུམ་ལ་གྲུའི་རིག་འཛིན་དུ་མ་དང་། ཐང་ཆེན་མ་ལ་ལྷ་བྱ་ལ་མ་མོ་དང་མཁའ་  
འགོ་མ་ནམས་དྲག་ཏུ་འདུ་ཞིང་། གཡའ་སྤངས་གངས་བྲག་བས་མཐའ་ནམས་སུ་  
ལྷ་ཡི་དགེ་བསྟན་དུ་མ་གནས་སོ། །དེ་ལྷ་བྱའི་སྐྱབ་གནས་ནམས་སུ་སངས་རྒྱས་དང་



བྱང་སེམས་ནམས་རྟག་ཏུ་བཞུགས་ཤིང་། རིག་པ་འཛིན་པའི་གྲུབ་ཐོབ་དང་། ཆོས་  
 སྦྱང་བའི་སྤྱང་མ། དཔའ་བོ་དང་མཁའ་མགོ་ནམས་སྤྱིན་ལྟར་གཏིབས་པས། སྐལ་  
 ལཱ་དང་མོས་དང་ལཱ་པ་ནམས་གནས་དེར་སྦྱབས་མ་ཐག། བར་ཆད་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་  
 གྲོལ་བ་དང་ལས་བཞི་གང་སྐྱབ་ནའང་འགྲུབ་སྤྲིའིང་། རྟགས་པ་ངང་གིས་འཆར་  
 བའི་གནས་སུ་སྐྱབ་པ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་ན་ཆེ་རིང་ནད་མེད་བདེ་བ་འཕེལ་བ་དང་  
 རྣལ་འབྱོར་དམ་ཆོག་དང་ལཱ་པ་ལ་དག་པའི་སྤྱང་བ་ཅི་ཡང་འཆར་བ། དངོས་གྲུབ་  
 རྣམས་ལོ་དང་ཟླ་བས་མི་རིང་བར་འགྲུབ་ནས་ཀྱན་བཟང་ཆོས་སྐྱའི་རྒྱལ་ས་བཟུང་བར་  
 གསུངས་སོ།། །།

### ལྷ རྩུང་རིན་ཆེན་བྲག

དཔལ་གྱི་གནས་མཆོག་རྩུ་རི་ཏུ་དང་ཆ་འདྲ་བའི་བོག་དཔ་ཆང་བ་རི་བོ་དེ་རྗེ་བྲགས་  
 ཀྱི་ཕོ་བྱང་དུ་མཆོན་པ་སྟེང་གི་དབྱེ་བས་སུ་ཆགས། གནས་ཆེན་ཡིན་པའི་རྟགས་  
 ཀྱང་རང་བྱུང་གི་ཡིད་དང་སྐྱེ་གནས་སོགས་ཀྱི་མཆོན་མ་གསལ་བ་ཡོད། མཆོག་  
 དམན་ཀྱན་གྱི་མཐུན་སྤྱང་དུ་གྲུབ་པའི་ས་ཡིད་ཤུད་ལེགས་པར་རྟེན་དཀར་བ་རྣམས་  
 མ་ཆང་བ་མེད་པ། ས་གཞི་འཇམ་ཞིང་ངམ་གྲོག་དང་གཡང་ས་མེད་ཅིང་མི་མ་  
 ཡིན་གདུག་པ་ཅན་དང་གཅན་གཟན་གདུམ་པོའི་འཆོ་བ་དང་བྲལ་བ། རྟག་ཏུ་ཁམས་  
 དྲངས་ཤིང་རིག་པ་སྤྱོད་བ། ཤེན་ཏུ་མཛེས་པའི་བྲག་རི་དཀར་དམར་སྤྱོན་པོའི་ཕྱང་  
 བ་དང་། བཟང་ཤིང་སྤྲོ་ཆོགས་པའི་ཆལ་དང་སྤྱང་སྤྱོད་ས་ཡིད་དུ་འོང་བས་བརྒྱན་



ཕག་ རོ་རྒྱལ་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་སྒྲིན་གྱི་རིགས་སྒྲི་ཆོགས་འབྱུངས་ཤིང་བྲག་  
 རིའི་བྱ་སྐྱེབས་བསམ་གཏན་སྒྲིམ་པའི་གནས་སུ་འོས་པ་ཕྱོགས་ཀྱན་ཏུ་གཏམས་པའི་  
 དཔེན་རི་སྐྱབ་གནས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་ཐམས་ཅད་ཆང་བ། །གནས་མཆོག་འདི་ཡི་  
 ས་ཏི་རི་བྲག་རྒྱམས་ལ་བརྟེན་གཞུང་ཡས་ཁང་ལ་རྟེན་པ་ཅ་བརྟུད་ཟླ་མ། ཡི་དམ་  
 རྒྱ་ཆོགས། དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ། ཆོས་སྦྱང་བའི་སྤང་མའི་ཆོགས་རྒྱམས་དངོས་  
 སུ་བཞུགས་པའི་རྟགས་སུ་སྐྱབ་གསུང་བྲགས་ཀྱི་རྟེན་རང་ཕྱོན་མཐའ་ཡས་པས་ཕྱོགས་  
 ཀྱན་ཏུ་གཏམས་པ། བྲག་རིའི་བྱ་སྐྱེབས་རྒྱམས་སུ་གྲུབ་པའི་རིག་འཛིན་དུ་མ་བསམ་  
 གཏན་ལ་བཞུགས་པ། དུར་བྱིད་རྒྱམས་སུ་རྩ་འཕུལ་དང་ལྡན་པའི་ཁིང་སྦྱང་མང་  
 བོ་རོལ་པ། དུས་དང་དུས་སུ་དཔའ་བོ་དང་རྒྱལ་འབྱོར་མ་མཐའ་ཡས་པས་ཆོགས་  
 ཀྱི་འདུ་བ་ལ་ལོངས་སྦྱོད་ཅིང་སྐལ་བ་དང་ལྡན་པ་ལ་དངོས་གྲུབ་སྟེར་བ། ཁྱད་  
 པར་སྐྱབས་གཅིག་མ་དུ་གྱུ་རུ་པརྒྱ་ཀར་དང་། རོ་རྩའི་སྐྱབ་རྟེན་བའི་མ་ལ་མི་ཏུ་  
 རྟེན་འཆི་མེད་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་བོ་རྒྱམ་གཉིས་དུས་བཟང་བོ་ལ་ཡེ་ཤེས་རོ་རྩའི་གར་གྱིས་  
 ཕྱོན་ཅིང་སྐྱབ་པ་བོ་རྩེས་སུ་འཛིན། དད་པ་ཅན་གྱི་རྒྱུད་ཕྱོན་གྱིས་བརྒྱབ། ཆོགས་  
 འཁོར་སོགས་མཆོད་པའི་དམ་རྩས་བཞེས་ཏེ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་རྩོགས་པར་  
 མཇུག་། རྩོན་དུས་སུ་རིག་འཛིན་གྲུབ་ཐོབ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཁོར་ལོས་སྐྱུར་བ་  
 ཞི་རྒྱན་ཆེན་པོ་པརྒྱ་ཐོད་ཕྱིང་རྩལ་ཡབ་ཡུམ་དང་། ལས་ཅན་གྱི་རྩེ་འབངས་བདུན་  
 ལ་སོགས་པས་ཞབས་ཀྱིས་གཅགས་ཤིང་སྐྱབ་པའི་གནས་སུ་ཕྱོན་གྱིས་བརྒྱབས།



ཟབ་གཏེར་ཆེ་ཕྱུ་མ་སྤུས་ཤིང་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྦྱང་ལ་གཏེར་དུ་བཞག་ ཕྱིས་  
 སུ་སྦྱོབ་དཔོན་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་ཆབ་དཔལ་ལྷན་བྱང་ཆུབ་སྦྱང་པ་ཉིད་ཕྱགས་ཤེབས་  
 ཏེ། རྟོག་ཕྱོགས་ཀྱི་ལྷ་བཙན་མ་རུངས་པ་རྣམས་དབྱེངས་སུ་བསྐྱལ། ས་ཕྱོགས་  
 ཐམས་ཅད་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་ཤིང་རྩ་འཕུལ་གྱི་ཞབས་རྗེས་སྟོད་སྦྱང་བར་གསུམ་  
 དུ་བཞག་པ་ད་ལྟར་མངལ་རྒྱུ་ཡིད། རྗེ་དེ་ཉིད་ཀྱི་གདན་སའི་མཐེལ་དཔལ་སྤྱངས་  
 སྒང་དུ་མཛད། མངའ་བདག་མར་པ་ལོ་ཙྰ་བ་ཆེན་པོ་བསམ་བཞིན་སྟེད་པ་བཟུང་  
 བ་སི་རུ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་དང་། རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་ཞུ་དམར་ནག་སྟགས་  
 འཕགས་ཆེན་དུ་མས་ཀྱང་ཞབས་ཀྱིས་གཙགས་ཤིང་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས། གནས་  
 མཆོག་དེའི་ཕྱོགས་མཆོམས་རྣམས་སུ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྩ་མདའ་བརྒྱད་དུ་མཆོན་  
 པའི་སྒང་རྒྱུད། བར་ཕྱོགས་དེ་རྗེ་ཆེན་པོའི་རྩ་འདབ་ཡང་ཁྱོ་ཆགས་པའི་རི་རྒྱུད་  
 མཆོག་གི་རྟོགས་པ་སྦྱེ་བའི་གནས། རྩ་ཕྱོགས་རིན་ཆེན་ཅོད་པན་གྱི་རྩ་འདབ་གདན་  
 ས་ཆེན་པོ་དཔལ་སྤྱངས་བྱབ་བསྟན་ཆོས་འཁོར་སྦྱང་ཆགས་པའི་རི་རྒྱུད་ཡོན་ཏན་  
 གྱི་ཆོགས་རང་གི་རྒྱུད་ཆོད་དང་མཐུན་པར་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པའི་གནས། རུབ་  
 ཕྱོགས་པརྒྱ་ཆེན་པོའི་རྩ་མདའ་ར་ཆེན་སྒང་རྒྱུད་ཆོད་བང་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་  
 བའི་གནས་སུ་ཆོད་པག་མེད་རང་བྱེན་ཀྱང་གསལ་བར་ཡིད། བྱང་ཕྱོགས་སྟོབས་  
 པོ་ཆེའི་རྩ་འདབ་དཔལ་འོག་ཕྱོགས་སུ་བྱག་པའི་གདོང་རྒྱུད་དྲག་པོ་ཕྱིན་ལས་འགྲུབ་  
 པའི་གནས། །མཆོམས་བཞིའི་རྩ་འདབ་རྣམས་ཀྱང་དེ་དག་གི་བར་ན་གྱིས་པའི་



ནས་ཡོད་པར་གསུངས། རྒྱལ་པར་མཁྱེན་འདོད་ན་གོང་སྤྱལ་བཀའ་འབུམ་ལ་  
གཟིགས།

༥ འབྲེན་ལས་གནས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཀམ་ཐོག་ནི་རྩེ་གདན།

དེ་ཡང་འགྲོ་འདུལ་གསང་སྤྲུག་སྤྱིང་པའི་གཏེར་ལུགས་ལས། སྤྱོད་དཔོན་  
ཆེན་པོས་མཆོ་རྒྱལ་ལ་བཀའ་སྤྱལ་པ། སྤྱིར་ན་ཕྱི་སྤྱོད་ཞིང་ཁམས་རང་  
བཞིན་དང་། ནང་བཅུད་སྤྱི་འགྲོ་ལྟ་ཡི་རོལ་པ་ལས་། ཞིང་ཁམས་ཡེ་གྲུབ་  
གསར་དུ་བསྟན་མེད་ཀྱང་། མ་རྟོགས་འགྲོ་བ་སྤྱོད་མན་ནམས་ཀྱི་དོན་།  
ཞེས་སྟགས་དང་། བྱད་པར་མདོ་ཁམས་ས་ཡི་ཐིག་ལེ་ཆེ་། ཀམ་ཐོག་མི་  
འགྱུར་འཁོར་ལོ་ལྔ་ལྔ་ན་གནས་། རྒྱ་གར་ནི་རྩེ་གདན་དང་བཀོད་པ་  
མཚུངས་། དབུས་ཀྱི་རི་བོ་ལྔ་ན་ཆགས་བཞེད་དང་ལྔ་ན་། ཅེ་མོ་ལྷུ་མ་པོ་  
ཀ་པུ་ལ་དང་མཚུངས་། དཔལ་ཆེན་ཆེ་མཆོག་ཁྲག་འཕྱང་བྱི་བོའི་གནས་།  
ཞེས་སྟགས་ནི་རྩེ་འཕྱང་གིས་བསྤྲུགས་པ་ལྟར། ས་ཡི་དཔྱད་གནམ་འཁོར་  
ལོ་ཅི་བས་བརྒྱད། སར་པར་འདབ་བརྒྱད། ལྟགས་ལ་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་  
བརྒྱད་། རྒྱབ་རི་མཐོ་ལ་བཞེད་ཆགས་པ་གདུགས་དཀར་ཕུབ་འདྲ་སྟགས་  
ས་ཡི་དཔྱད་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་གནས་དེར་སྤྱོད་དཔོན་ཆེན་པོས་རབ་  
གནས་ལན་བཅུ་གསུམ་མཛད། ཡོ་རྒྱན་རྩེ་འབངས་དང་བཅས་པའི་སྤྱོད་  
ཕུག་དང་། ཕུག་ཞབས་ཀྱི་རྩེ་སྟགས་ངོ་མཆར་བའི་རྟགས་དང་མཆོན་མ་



ཏུ་མས་ས་གནི་ཐམས་ཅད་འོག་མིན་པ་རྒྱ་འོད་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ལྟར་དངོས་སུ་  
 བྱེན་གྱིས་བརྒྱབ་ས། གནས་འདིར་སྤྲུལ་འགྲུལ་རིག་པ་འཛིན་པའི་སྐྱེས་མཆོག་  
 མང་པོ་འཇུག་ལུས་འཕྲོ་ཆེན་དང་མཁའ་སྤྱོད་ཏུ་གྱུབ། རྒྱས་པར་མཐེན་  
 འདོད་ན་དཔལ་རྒྱལ་བ་ཀམ་ཐོག་པའི་ཆོས་འབྱུང་སོགས་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ།།

༥ ཁམས་ཀྱི་གནས་ཆེན་ཉག་ལྷང་བྲག་ནོར་བུ་ཡང་ཅེར།

སངས་ཀྱིས་སྒྲིང་པའི་གནས་ཆེན་དཀར་ཆག་ཏུ། གངས་ཅན་ཞིང་ཁམས་གནས་  
 ཀྱན་པ་རྣམས་ཆེ་ལེན་ལྟར་སྒྲིང་གནས་འདི་ཡུ་རྒྱུ་མ་ལྟར་བཞུགས་པའི་འདྲའི་གནས་  
 ཆེན་ཞིང་ཁམས་ལགས་པས་ན་། ཐུགས་རྒྱུ་འདི་ཕྱིན་རྒྱུ་ལས་ཤིག་ཏུ་ཆེ་བ་སྟེ་། མཆོག་  
 ཐུན་གྱུ་བ་པ་བརྟེས་པའི་གནས་ཆེན་ཡིན་པ་། ཞེས་སོགས་དང་། རྗེ་འཇའ་ལུས་  
 པ་གྱུ་བ་ཆེན་པ་རྣམས་བདུད་འདུལ་གྱི་ལུང་བྱང་ལས། རྗེ་མཆོག་སྟེ་སྒྲིང་གངས་ཅན་  
 ཤར་གྱི་ཕྱོགས་སུ་སྤྱོད་པའི་ཆེན་འཕོ་རང་སྤྱང་གཉིས་པར་། ཤེལ་བྲག་  
 དུང་མདོ་གནམ་མཁའ་འདྲེངས་སུ་བྱུགས་པའི་ཤེལ་བྲག་གནམ་མཁའ་འདྲེངས་ཤིང་བྲག་དཀར་  
 རམ་ཆེན་པར་སྤྱང་སྤྱང་ཞེས་བྱའི་ཡང་ཕྱོག་པར་གྲགས་པའི་ཤེས་སྟེ་ཆོགས་བསམ་  
 གྱིས་མི་བྱུ་བ་བཞུགས་པའི་རིག་གསུམ་མགོན་དང་སངས་ཀྱིས་གཉིས་པ་སོགས་པའི་  
 རིག་འཛིན་གྱུ་བ་ཐོབ་གངས་མེད་ཕྱོག་པའི་གནས་པའི་གྲུ་བ་རྟགས་རྣམས་པ་སྟེ་ཆོགས་  
 གངས་ལས་འདས་པའི་མཐོང་ཐོས་དྲན་རིག་ས་ལམ་ཡོན་ཏན་རྒྱུ་ཆོགས་པའི་འཇའ་  
 ལུས་མཁའ་སྤྱོད་ལ་སོགས་གྱུ་བ་པ་བརྟེས་པའི་ཤེས་སོགས་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་རྒྱུ་འདྲེངས་



ལུང་གིས་བསྟགས་པ། རྩོན་བཅོམ་ལྔ་ན་རིགས་གསུམ་མགོན་པོ་དང་། ཨོ་ཁྱེན་  
 རྩོལ་དཔོན་ཆེན་པོ་པར་འབྱུང་གནས་འཁོར་རིག་པ་འཛིན་པ་དང་མཁའ་འགྲོའི་  
 ཆོག་གས་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པ་རྩུ་འཕུལ་གྱིས་གསེགས་ནས་ཞབས་གྱིས་བཅགས་  
 ཤིང་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་ཏེ། ཟབ་མོའི་གཏེར་ཁ་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པར་སྤྲུལ་པའི་  
 གནས་འདིར་མཐའ་ནས་རི་བོ་དུ་མས་མཛེས་པར་བསྐྱོར་བའི་དབུས་གྱི་རི་བོ་སྤྲད་  
 རྒྱུ་སྤྲུལ་གྱི་དང་ནགས་ཆེལ། བར་མཆོམས་རྒྱུ་མེད་མིང་ཡིད་དུ་འོང་  
 བཤུ་ ཅེ་མོར་བྲག་རི་ཤེལ་གྱི་རི་བོ་ལྟ་བུ་མཁའ་དབྱེངས་སུ་མངོན་པར་མཐོ་བ།  
 མཐོང་བ་ཅུ་མ་གྱིས་ཡིད་ལ་དྲུང་བ་འདྲེན་པ། སྐལ་ལྔ་ན་མན་ངག་དང་ལྔ་ན་པ་རྒྱུ་སྤྲུལ་  
 གནས་འདིར་སྤེལ་བ་ཅུ་མ་གྱིས་སྤྲོ་མའི་བྱིན་རྒྱབས་བྲགས་ལ་འཕྲོས་ནས་རྟོགས་  
 པ་ངང་གིས་འཕེལ་བའི་ཞིང་། དེའི་གཡས་མདུན་རྒྱབ་སྟོན་གས་ལ་དབྱར་དུས་སྤངས་  
 རྩོངས་རྒྱུ་སྤྲུལ་མེ་ཏོག་སྤྲོ་ཆོག་སྤྲུལ་པར་བཀྲ་ཞིང་དེ་ཞིམ་ཕྱོགས་ཀྱི་བྱིན་པའི་  
 དབུས་སུ། ཕྱོགས་མཐའ་ནས་ཕེབས་པའི་གནས་མངལ་བ་རྒྱུ་སྤྲུལ་དམ་ཆོས་  
 རྟགས་ཀྱི་སྤྲོ་དབྱངས་དེ་ཞིམ་རྒྱུང་དང་འགྲོགས་ཏེ། བྱ་དང་རི་དྲགས་སྟོན་གས་བག་  
 ཡོད་དུ་གནས་པའི་སྤྲོ་འགྲོ་དུ་མའི་རྒྱུད་ལ་ཐར་པའི་ས་བོན་ངང་གིས་ཐེབས་པ། གནས་  
 དེའི་སྐྱོར་ལ་མ་ནང་མའི་ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་བྲག་རི་ཤེལ་གྱི་མཆོད་རྟེན་འདྲ་བའི་རྩ་བར།  
 མཁའ་འགྲོའི་གསང་ཕུག་གྲུབ་ཆེན་པར་བདུད་འདུལ་ལོ་དགྱའི་རིང་སྐྱུ་གསུམ་གྱི་  
 བཅུད་ལེན་ལ་བཞུགས་པའི་སྤྲོ་བ་ཕུག་རྒྱུ་སྤྲུལ་གསུམ། གྲུབ་ཆེན་ཉིད་བཞུགས་སྐབས་



སུ་བྱ་གུང་མོ་དང་བྱེ་འུ་ཆུང་སོགས་ཀྱིས་དུག་རིགས་དང་མ་འདྲེས་པའི་མེདོག་སྒྲ་  
 ཚོགས་སྒྲུབ་ཁང་གི་སྒྲོར་ཕུལ་བ་དང་། ཀང་དུག་བྱང་བས་སྒྲུ་དབྱངས་སྒྲོགས་གིང་  
 རོ་མང་ར་གྱི་སྒྲུང་ཅི་སྒྲུ་མདུན་རྩ་སྒྲོད་དུ་ཕུལ་བ་སོགས་བྱང་འདུག ཡང་རྗེ་འཇུག་ར་  
 གྱི་ཞལ་བྱང་དུ། གནས་ཆེན་གཡས་ཕྱོགས་བྲག་རི་ཆེན་པོའི་བརྒྱུད་  
 སང་ཕུག་མ་ལ་ཅེད་འདྲའི་རྩ་བ་ནས་། གཞུ་འདོམ་བཅོ་བརྒྱད་གཞལ་བའི་ནམ་  
 མཁའི་ཐང་། ཟབ་མོའི་གསང་མཛོད་གཏེར་སྒྲོ་འོག་མལྟེད་། མི་འགྱུར་བཀའ་  
 རྟགས་གཡུང་དུང་གཡས་འབྲེལ་དང་། བད་ཡིག་དྲི་རི་ནི་སས་མཆན་པ་ལྟེད་།  
 གཞུ་འདོམ་ཉེར་གཅིག་གཞལ་བའི་ནམ་མཁའི་ཐང་། ཟབ་མོའི་གསང་མཛོད་  
 གཏེར་སྒྲོ་བར་མལྟེད་། བཀའ་རྟགས་ལྷགས་སྒྲིགས་ཕུར་བུ་བཏབ་ཤུལ་དང་། བད་  
 ཡིག་ལྷུང་དང་རྩྱ་གིས་མཆན་པ་ལྟེད་། གཞུ་འདོམ་ཉེར་ལྔ་གཞལ་བའི་ནམ་མཁའི་  
 ཐང་། ཟབ་མོའི་གསང་མཛོད་གཏེར་སྒྲོ་གོང་མལྟེད་། མི་འགྱུར་བད་རྟགས་  
 རི་རྩེ་རྒྱ་གམ་དང་། བད་ཡིག་རྩེ་དང་རྩྱ་གིས་མཆན་པ་ལྟེད་། ཅེས་པ་ལྟར། གནས་  
 ཆེན་གཡས་ཕྱོགས་གྲུབ་ཆེན་བྲག་ངོས་སུ་ཐོགས་མེད་དུ་བྱོན་ནས། སྒྲུང་མ་ནམས་  
 ལ་དམ་བསྒྲགས་མཛད་དེ་གཏེར་སྒྲོ་གོང་འོག་བར་གསུམ་ཞལ་ཕྱེས་ནས་སྒྲུ་གསུང་  
 ཐུགས་ཀྱི་ཟབ་གཏེར་མང་པོ་སྒྲུན་དངས་པའི་རྗེས་དང་། མཁའ་འགྲོ་མ་ནམས་  
 ཀྱིས་འཛམ་བུའི་ཆུ་གསེར་ཕུལ་བའི་ཤུལ་གྱི་སྤོང་པ་ཤང་དུང་ལྷང་འདྲ་བར་གྲུབ་  
 ཆེན་གྱི་ཕུག་སོར་གྱིས་བྲིས་པའི་ཨ་ཡིག་ རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་བྲག་ངོས་སུ་མཁའ་འགྲོ་



སྒྲུག་གཏོང་མའི་དབུ་ཐོང་། དེའི་མདུན་ཕྱོགས་དུས་བཟང་ནམས་སུ་མི་མེན་མཁའ་  
 འགྲོ་མ་ནམས་ཀྱི་གར་གྱི་ནམ་པར་རྩལ་སའི་བྱ་ར། རྗེའི་ཕུག་ཞབས་ཀྱི་རྗེས་  
 སྒྲུག་མཇུག་ལྟུང་ཡོད། གནས་འདིར་གྲུབ་ཆེན་མཆོག་གི་སྒྲོབ་མ་གྲུབ་པ་བརྟེས་  
 པའི་དོ་རྗེ་སྒྲོབ་མ་བརྟུ་གསུམ་དང་། གཏེར་ཆེན་ལས་རབས་སྒྲིང་པ། ཆོས་རྗེ་  
 དམ་པ་མཁན་ཆེན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་མཆོག་དང་གང་གི་བུ་སྒྲོབ་སྒྲུག་དམ་པ་མང་  
 པོའི་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས་ཤིང་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་མཇུག། ཁོ་ཐོ་ཡང་གནས་  
 འདིར་ལོ་གསུམ་ཙམ་འདུག་པས་ད་ལྟར་གནས་ཀྱི་བཀོད་པ་ནམས་ཡིད་ལ་འཆར་  
 བ་བཞིན་བྲིས།

༥ གཡུང་དུང་ནམ་པར་བཀོད་པའི་གནས་མཆོག།

དེའང་ཆོས་རྒྱལ་སྡེ་དགའི་མངའ་རིས་ཀྱི་གར་ཕྱོགས་སྒྲོང་ཤོད་དང་འབྲེལ་བ་  
 གཏེར་ལུང་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་གསུམ་ལ་གནས་ཆེན་བྱུང་པར་འཕགས་པ་གསུམ་དུ་  
 བཞུགས་པའི་ནང་ནས་སྒྲོང་ཕྱོགས་སྒྲུག་གཉན་ཆེན་པོ་གཙང་དཀར་དང་ཉེ་བའི་ལུང་  
 པ་དེར་སྒྲོན་གཡུང་དུང་པོན་གྱི་གྲུབ་ཐོབ་དུ་མ་བྱོན་ཏེ་བཞུགས་གནས་མཇུག། དུས་  
 ཕྱིས་པར་འོད་གསལ་མདོ་སྒྲུག་སྒྲིང་པ་དང་། མཆོག་འགྱུར་བདེ་ཆེན་ཞིག་པོ་  
 སྒྲིང་པ་ཡབ་སྐུ་བྱུང་གིས་སྒྲོང་གསལ་སྐུ་ལ་པའི་བདེ་རིས་ལས་གནས་ཡིག་མདོ་  
 བྱུང་གཏན་ལ་ཕབ། གཡུང་དུང་བརྟན་པའི་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་གནས་ཞལ་གསར་  
 དུ་སྒྲུང་བ་མཇུག། པོན་གྱི་དམ་པ་དག་གིས་ཏ་བློ་འོ་ལ་མོ་ལུང་རིང་ངམ་བྱུང་ཕྱོགས་



གམ་ལྟ་ལའི་བོད་པ་གཉིས་པ་མཐོང་ཐོས་དྲན་རིག་གི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རྣམས་གྲོལ་  
 བ་དུག་དང་ལྡན་པར་འདོད། མདོ་བྱང་མཐོང་གྲོལ་ཆེན་མོ་ལས། འོ་ལ་མི་སྒྲིང་  
 ཆེན་གྱི་བྱེ་བྲག་གཤེན་གྱི་བརྟན་པ་རྣམ་གསུམ་རྗེས་སུ་བཞག་པའི་གནས་རིག་འཛིན་  
 རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་སྦྱོར་དངས་ཤིང་རི་བྲག་ཐམས་ཅད་མཆོད་རྟེན་  
 གྱི་རྣམ་པར་བཞུགས། གནས་འདི་ལ་འཇུག་པའི་སྒོ་བཞི་ནི། རྩྱགས་བཞིའི་ལུང་  
 ཆེན་བཞི། གནས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ལའང་གཡུང་དུང་རྣམ་བོད་དང་། དེ་བཞིན་དུ་  
 འཁོར་ལོ་རལ་གྱི་པར་རིན་པོ་ཆའི་བོད་པ་བཞི་མདུན་རྒྱབ་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཡོད། རི་  
 དེ་ལྟ་ནི་བདེ་གཤེགས་རིགས་ལྟའི་ཕྱི་བྱང་ཡིན་པས་རིགས་ལྟའི་ནི་བྲི་ལྟ་ཆོགས་འོད་  
 སྒྱུ་ཆོམ་བུ་ཤེགས་སེ་དང་། གནས་གཙོ་བོ་དེའི་རྒྱབ་རྩྱགས་ཡེ་ཤེས་དཔའ་མོའི་  
 རྒྱ་མཆོ་སྤགས་ཡོད། གནས་འདི་ཡི་བྲག་རི་ཐམས་ཅད་མཆོད་རྟེན་གྱི་དབྱེ་བས་  
 དང་། སྒྱུ་གཟུགས་དུ་མས་སྤྱོད་པའི་རྣམ་པར་ཤེན་ཏུ་གསལ་ལ། གཙོ་བོའི་དབུ་  
 རྩེར་ཀྱན་ཏུ་བཟང་པོ་མཉམ་བཞག་གི་ཕྱག་རྒྱ་ཅན། བང་རིམ་རྣམས་ལ་སངས་  
 རྒྱུས་དང་སེམས་དཔའ། ཞི་བྲིའི་ལྟ་ཆོགས་ཀྱི་རྣམ་པར་གསལ་ལ། དབུ་རྩེ་གཤེན་  
 གསང་བ་འདུས་པའི་སྦྱབ་ཕུག་ དབུ་རྩེའི་རྩེ་བར་རིག་འཛིན་སྟོང་རྒྱུད་མཐུ་ཆེན་  
 སྤགས་བོན་གྱི་མཁས་པ་མི་བཞིའི་ཆོགས་ཁང་ལ་བཀའ་རྟགས་ཀྱི་ཡིག་འབྲས་སྤྱོད་  
 པ། གཡས་རྩྱགས་སུ་གཤེན་པོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་སྦྱབ་ཕུག་ གཡོན་གྱི་འདབ་ཏོག་  
 སུ་རིག་འཛིན་བཟོ་རིང་མེ་འབར་གྱི་སྦྱབ་ཕུག་ལ་ཡིག་འབྲས་དང་ཞབས་རྗེས་སྤགས་



ཏུ་མ་ཡོད། མཆོད་རྟེན་སུ་མ་མདོའི་གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་མདུན་རི་སྟག་ཆེན་འབྱེང་  
 བ་ལྟ་བུ་བྱོལ་བ་སྟག་ལ་མེ་འབར་གྱི་བཀྲུགས་གནས། དེའི་གསང་ཕྱག་ཏུ་བསྟོན་པ་  
 རང་བྱོན། གནས་ཡང་སྐྱབས་ཕྱག་དང་རང་བྱོན་ཏུ་མས་བརྒྱན་པར་གསུངས། གནས་  
 དེ་ནི་མདོ་བྱང་ཅུ་པའི་དགོངས་པ་ལྟར་བོན་གནས་ཏུ་སྒྲོས་ཀྱང་། དོན་ཏུ་སངས་  
 རྒྱས་ཀྱི་ཕྱགས་རྗེ་ལ་ཕྱོགས་རིས་མེད་ཅིང་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོང་ཏུ་  
 གཅིག་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། བན་དེ་རྣམས་ལ་བན་གནས་ཀྱི་མཆོག་ཡིན་ཏེ། དབུས་  
 ཀྱི་མཆོད་རྟེན་ལྟ་བུ་བ་རིགས་ལྟ་དང་ནི་བྱོལ་མ་པ་རིགས་བརྒྱའི་ཕྱོག་བྱང་། ལྷང་  
 ཆེན་བརྒྱད་ལ་ཉེ་སྤྱས་བརྒྱད། ལྷང་ཆེན་བརྒྱ་དྲུག་གི་ཕ་ཕྱོག་ལ་ཆེ་ལྟ་ཡབ་ཡུམ། མཐའི་  
 བྲག་རི་བརྒྱ་དྲུག་ལ་གནས་བརྟན་བརྒྱ་དྲུག་ བྲག་རི་སྟག་ཆེན་འབྱེང་འདྲ་གུ་རུ་  
 དྲག་པོའི་གནས། མེ་རི་མཆོད་འདྲ་འཇམ་དཔལ་གཤེན་རྗེ་གཤེད་དང་རྟ་མགོན་  
 ཀྱི་གནས་སོགས་ཡིན་པར་གསུངས། རྒྱས་པར་མཁྱེན་འདོད་ན་འཆི་མེད་བརྟན་  
 གཉིས་གཡུང་དུང་སྒྲིང་པ་རྩ་ལ་གྱིས་མཇུག་པའི་གཡུང་དུང་རྣམ་པར་བཀོད་པའི་  
 གནས་མཆོག་ཆེན་པོའི་མདོ་བྱང་གསལ་བྱེད་སྒྲིང་པོ་བསྐྱུས་པ་ལས་མཁྱེན་པར་

ཁྱུ་ཤོ་ཤོ་



༥ གསུང་གི་གནས་པར་ཤེལ་གྱི་རི།

དེ་ཉིད་ལས། སྤྲུལ་པའི་གནས་མཆོག་པར་ཤེལ་གྱི་རི། ཞེས་གསུངས་པ། པར་  
ཤེལ་གྱི་རི་པོའི་དབུས་མ་ལྟོན་པོ་རྩེ་ལོ་འཛིན་པ་འདི་ཉིད་ནི་རི་པོ་རིན་ཆེན་སྤྲུངས་  
པ་ཞེས་བྱ་བ། ཕྱི་ལྟར་དུ་གཉན་ཆེན་གོར་མཆོའི་པོ་བྱང་། ནང་ལྟར་དུ་བྱང་སེམས་  
དང་ཉན་རང་དུ་མའི་བསྟེ་གནས། གསང་བ་ལྟར་ན་བཅོམ་ལྡན་འདས་དཔལ་ཏེ་  
རུ་ཀའི་པོ་བྱང་ཏེན་དང་བཏེན་པར་བཅས་མངོན་སུམ་དུ་བཞུགས་པའི་རི་པོ་ལྟོན་  
པོ་ལྟ་བུའི་ཚུལ་དུ་གནས་པ་ལ། ཕྱོགས་མཆོམས་བརྒྱད་དུ་གནས་ཆེན་ཡང་དབེན་  
དང་བཅས་པ་བཏེན་ཅིང་བསྟོར་བ་མ་“ལ་གྱི་ཆོམ་བུའི་ཚུལ་དུ་བཞུགས་པ་ལས།  
ལྟོ་ཕྱོགས་རིན་ཆེན་སྤྲིང་གི་ཆ་ལས་ད་ལྟ་སྟེ་ལུང་དུ་གྲགས་པ་འདི་ཉིད་ཀྱི་གར་དུ་  
བལ་པོ་རི་སྟོན་ལྟ་བུར་སྤྲིང་གི་བསྟེ་གནས། ལྟོར་གསལ་དྲངས་རི་པོ་ཆེ་དམ་པ་  
རིགས་བརྒྱའི་པོ་བྱང་། རུབ་དུ་ལྟ་ལུང་གི་ཕུར་མངོན་སྤྲིད་རྣམས་པའི་པོ་བྱང་ལེ་  
ལག་དང་བཅས་པ། བྱང་དུ་གཤེན་རྩེ་འཆར་ཀའི་པོ་བྱང་། དེ་བཞིན་མཆོམས་  
བཞིར་གཙང་རིགས་ལྟའི་མདུན་ས་དང་། པར་འོད་ཀྱི་གཞལ་ལས། མཆོག་གས་  
མཁའ་འགྲོའི་བསྟེ་གནས། དབང་ཕུག་ཆེན་པོའི་པོ་བྱང་ཆངས་པའི་སྤྲ་མཆོ་དང་  
བཅས་པ་ཡོད། ལྟོ་རི་རྣམ་ཐོས་སྤྲུལ་གྱི་རྣམ་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བའི་རྩོགས་འཛིགས་  
བྱེད་རྩམ་པ་སྤྲོས་གྲི་ཞལ་བརྟན་སྤྲེལ་གདོང་གི་རྣམ་པ། བྱང་ཕྱོགས་སྤྲོ་ལྟ་མཁའ་  
རིའི་པོ་བྱང་དང་འབྲེལ་བར་རི་རྩོགས་སུ་རྩེ་བརྟན་ཅིང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་སྤྲང་བརྟན།



ལྟོད་ཀྱི་ཆར་འཕགས་པ་བྱམས་པ་སྟགས་རང་བྱོན་དང་གསང་ཕྱག་དུ་མས་བརྒྱན་  
 པ་། དེ་ཡང་རིག་འཛིན་བཞད་པ་དེ་རྗེ་ལ་དག་སྒྲུང་དུ་མཁའ་འགྲོ་མའི་འདི་ལྟར་  
 གསུངས་ཏེ། ཨེ་མ་ཏོ། དེ་འདྲི་རིན་ཆེན་སྒྲུངས་པ་ཞེས། སྤྱིན་པོ་རི་ཡི་རྒྱུད་ལ་  
 ཡོད་། རིན་པོ་ཆེ་ཡི་རི་བོ་དེ། རི་རབ་ལྷན་པོ་དག་དང་མཚུངས། སྤོ་བྲང་  
 བོ་དང་པ་བསམ་མི་བྱལ། སྤྱི་ནང་གསང་བ་རབ་འབྱམས་ཀྱི། དཀྱིལ་འཁོར་  
 འང་འལྟར་བཀྲ་བ་བཞུགས། དེ་ལ་བརྟེན་པའི་དབེན་གནས་ནི། སྤྱིང་བཞི་སྤྱིང་  
 ཕྱན་ལྟ་བུར་ཡོད། ཆོམ་བུ་ནམ་པར་སྒྲ་ཆོགས་བཀྲ། ལྟོ་སྤྱོགས་རིན་ཆེན་སྤྱིང་  
 བོ་ཆ། རྒྱུ་ཐོས་སྤྱས་པོས་རྟག་ཏུ་བསྒྲུང་། དེ་ལ་བརྟེན་པའི་སྤོ་བྲང་ནི། ཤེལ་  
 མཁར་བྲག་ཅེས་བུ་བ་ཡོད། ཟངས་མདོག་དཔལ་གྱི་རི་བོ་འམ། མ་ཆགས་  
 པརྒྱ་ཤེལ་རི་ཞེས། ལྟོ་རྒྱན་ཞིང་དང་བྱུད་པར་མེད། ཞེས་སྟགས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་། ཟངས་མདོག་དཔལ་གྱི་རི་བོ་དངོས་ཡིན་པའི་འདྲུ་ཤེས་དང་མ་བྲལ་བར་  
 ལྟོ་སྒྲ་མོས་གྲུས་ཀྱིས་བསྒྱུར། ངོ་ཆ་དང་ཚུལ་འཆོས་སུ་མ་སོང་བའི་སྒྲ་ནས་བརྟུལ་  
 ཞུགས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་བའི་གནས་བྱུད་པར་ཅན་ཡིན་ལ། རྒྱས་པར་ནི་བཞད་པ་  
 དེ་རྗེའི་གསུང་གནས་མཆོག་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་གནས་བཤད་ལས་མཁྱེན་  
 པར་ཞུ།



༥ ཁྱིཾ་སྐྱབས་གནས་མཆོག་བདེ་ཆེན་གྱིང་གི་བཀོད་པ།

དེ་ཡང་འདས་དང་མ་ཕྱོན་ད་ལྟའི་སངས་རྒྱལ་ཆུང་ཆུང་གི་སྐྱེ་བཟུགས་དཔག་མེད་  
བཞུགས་པའི་རི་རྒྱལ་དེའི་གཡས་ཕྱོགས་སུ་གཤེན་རྗེ་གནས་པའི་ཕུག་པ་བཟང་ཐལ་  
གྱི་ནང་དུ་དཔྱལ་ཁམས་བཅོ་བརྒྱད་རང་བྱུང་གིས་མངོན་པར་བཀྲ་བ་དང་། ཕུག་  
མཆོན་སྣ་ཆོགས། སློབ་དཔོན་དྲི་མེད་བཤེས་གཉེན་གྱི་ཞལ་རྗེས། བེ་རོ་དང་  
གཡུ་སྐྱའི་ཕུག་ཞབས་གྱི་རྗེས་མངོན་པར་གསལ་བ། གཡས་ཕྱོགས་ནས་རིམ་བཞིན་  
བཀོད་ཆེ་བྲག་དཀར་རྩི་རྩི་རྩི་རྩི་དུ་དཔལ་གསང་བདག་ལག་ན་རྩི་རྩི་སྐྱེ་བཞུགས་  
དང་། རྗེ་འབངས་ཉི་ཤུ་ཙམ་ལྟའི་སྐྱབ་ཕུག་ རྩིང་ཕྱོགས་སུ་རྩི་བོ་ཕུགས་རྗེ་ཆེན་  
པོ་དང་། ཡིག་འབྲུ་རང་ཕྱོན། གཞན་ཡང་རི་བོ་དེ་ལ་འཕགས་པའི་སྐྱབ་ཆུ་དང་  
ཨོ་རྒྱུན་ཆེན་པོའི་ཕུག་ཞབས་ཁ་ཏམ་གྱི་རྗེས་སོགས་མངོན་པར་གསལ་ཞིང་། རི་  
བོ་དེའི་གཡས་ཕྱོགས་བྲག་རི་མཆོན་ཆ་གཟེངས་འདྲའི་ངོས་སུ་འཇམ་དཔལ་སྐྱེ་  
བའི་སེལ་རང་ཕྱོན་དང་། སྐྱང་རྗེ་བདུད་འདུལ་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་རྩུ་འཕུལ་གྱི་བཀོད་  
པ་སྣ་ཆོགས། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོས་སྐྱེ་བ་སྤངས་ཕུགས་དང་ཡོན་ཏན་འཕྲེན་ལས་  
གྱི་རྟེན་ཆུང་ཆུང་ཕྱི་རབས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་རྒྱལ་བཏབ་པ་བཅས་ཡོད་པར་གསུངས།  
གནས་དེ་རྟེན་གྱི་གཙོ་བོ་ཁྱིཾ་སྐྱབས་ཕུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ནི། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ཐོན་  
མི་སྐྱོ་ཏམ་འཕགས་ཡུལ་གྱི་མི་འཇིགས་རིན་ཆེན་གྱི་མ་སྤྱངས་པའི་སྐྱང་ནས་  
སྐྱེན་དངས། སློན་པོ་མགར་གྱིས་གནས་འདིར་གདན་དྲངས་ཏེ་ཕྱི་རབས་འགྲོ་



བའི་དོན་དུ་གཏེར་དུ་སྤྲུལ། རྗེས་སུ་སྒྲ་མ་ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་གཏེར་  
 ནས་བཞེངས་པ་འདྲ། དུས་ཆོས་དགེ་བའི་སྐབས་སོགས་ཞལ་མཛེས་ཤིང་གཞིན་  
 པའི་རྣམ་པ་ཅན་དང་། སྐབས་འགར་སྐྱེ་ལུས་ཉམས་ཤིང་རྩུང་བཅད་རིད་པའི་རྣམ་  
 པར་ཅན་སོགས་འཛིག་ཏེན་བདེ་སྤྱད་གི་ཉུགས་རྣམས་འབྱུང་། ༡ ཆོས་རྗེ་དམ་  
 པ་འཛིགས་མེད་ལུན་ཆོགས་དང་། ༢ གྲུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྦྱོན་མེ་སོགས་བསྟན་  
 འཛིན་གྱི་སྦྱོས་མཆོག་རྣམས་ཤེབས་སྐབས་བདུད་རྩི་བབ་པ་དང་རྩི་བཅད་འབྱུལ་  
 བ་སོགས་ཀྱན་གྱི་མཐུན་སྦྱང་དུ་གྲུབ་པ་བྱུང་བར་གསུངས།

༥ མཆོ་སྒྲིང་མ་དུ་དེ་ཟ།

མཆོད་བྱས་སུ་རི་བོ་ཆུང་དུ་སྒྲིན་གིང་དང་བྲག་རི་མཛེས་པ་དང་ལྗན་པ། བོད་གྱི་  
ནལ་འབྱོར་མ་མང་པོས་སྒྲིམ་སྒྱུ་བ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གཞིལ་བའི་དབེན་པའི་ཡོན་ཏན་  
ཡུན་སུ་མཆོག་གས་པ། སྒྲིབ་དཔོན་ཆེན་པོས་གནས་མཆོག་དེའི་གཏུལ་གོང་བྲག་གི་  
གནས་སྒོ་ཕྱེ་སྟེ་ས་གཞི་ཐམས་ཅད་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པས་ཉམས་དང་རྟོགས་པ་  
ཁྱད་པར་ཅན་དང་གིས་འབྱུངས་བའི་གནས་མཆོག་དེར། རིས་མེད་མཁས་གྲུབ་  
དམ་པ་ཞབས་དཀར་ཆོག་གས་ཏུ་ག་རང་གྲོལ་སོགས་དམ་པ་མང་པོ་འང་གནས་འདིར་  
སྒྱུ་བ་པ་ལ་ཡུན་རིང་གཞིལ་ཏེ་ས་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་འབྱུངས། གནའ་  
བོའི་ངག་རྒྱན་ལ་མཆོ་སྟོང་མ་རྟུ་དེ་ཕལ་ཞེས་པའི་གནས་རི་འདི་རྒྱ་གར་གྱི་རི་བོ་མ་  
རྟུ་དེ་ཕལ་ཞེས་མགོན་ཡོན་པ་དང་། མཆོ་འདི་འཕྱུར་སྐབས་སུ་སྒྲིབ་དཔོན་ཆེན་པོས་



ལྷུ་ལ་པས་འཕངས་ཏེ་མཆོ་འཕྱར་པའི་བྱ་ག་བཀག་པ་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུས་པར་  
 ཡོད་། རི་བོ་མ་དུ་དེ་ལོ་ནི་ད་ལྟར་རྒྱ་གར་རྩེ་ར་ཁོ་གི་མེ་སྤོ་རི་རྩེ་མོ་ཡིན་པ་ཁོ་  
 བོ་རྒྱ་གར་ཐོག་མ་སྤྲེལ་སྤྱད་པའི་ཏེ་མེ་ཆེན་ཞིག་གིས་གསུངས་ཀྱང་སྤྱུ་བ་བྱེད་གང་  
 ཡོད་མ་ཤེས།། འོན་ཀྱང་མཆོ་སྤྲེལ་མ་དུ་དེ་ལོ་ནི་ད་ལྟར་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཏན་མ་ཆང་བ་  
 མེད་པས་ཉམས་ལེན་ལ་བརྩོན་པར་འདོད་པ་ནམས་གནས་དེ་བཅུག་སུ་ཉོན་མོངས་  
 ངང་གིས་ཁུང་བདང་ནམ་ཉོག་ངང་གིས་ཞི་བའི་གནས་ཞིག་ཡིན་པར་གོ་ར་མ་ཆགས་  
 སོ།།

### ལྷུ་ལ་པས་འཕངས་ཏེ་མཆོ་འཕྱར་པའི་བྱ་ག་བཀག་པ་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུས་པར་

དེ་ཡང་དཔལ་འཁོར་ལོ་སྤྲེལ་པ་དང་འཕགས་མཆོག་འཛིན་ཏེ་ན་དབང་ལྷུ་ག་གི་རྩེ་  
 དང་བརྩོན་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལྷུ་ག་གིས་གྲུབ་པའི་གནས་མཆོག་གྲུབ་བརྩོན་སྤྲེལ་  
 པ་འཛིན་པ་ནམས་ཏེ་བྱེད་ཏེ་སྤྲེལ་པའི་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལྟར་། ལྷུ་ལ་པས་  
 རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་  
 རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་  
 རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་  
 རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་  
 རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་  
 རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་  
 རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་རྩེ་མོ་ཆེན་པོ་ལྷུ་ལ་པས་



དགའ་ཀྱལ་མཆོན། འཇམ་མགོན་ཆོས་ཀྱི་ཀྱལ་པོ་རྗེ་ཙུང་ཁ་བ་ཆེན་པོ། ཀྱན་  
 གཟིགས་ཕྱག་ན་པརྫོ་ཀྱལ་དབང་སློ་བཟང་ཀྱ་མཆོ། མཁས་གྲུབ་ཆེན་པོ་ཡབ་རྗེ་  
 ཤར་སྐལ་ལྡན་ཀྱ་མཆོ། རིས་མེད་བསྟན་པའི་མཛེས་ཀྱན་ཞབས་དཀར་ཆོགས་  
 དུག་རང་གྲོལ་སོགས་རིས་མེད་མཁས་གྲུབ་མང་པོའི་ཞབས་ཀྱིས་བཅག་ཏེ་སྐྱབ་  
 པའི་ཀྱལ་མཆོན་བཙུགས་པའི་གནས་མཆོག་དེའི་གནས་སྒོའི་སྤྲོད་དུ་ཤོ་བཙུག་ཅིག་  
 ཞལ་དང་། སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་པརྫ་འབྲུང་གནས། བདུད་ཅི་འབྲེལ་བ། ཁྱི་བོ་  
 མེགལོ་བསོགས་དང་། ཟུར་གྱི་བྲག་ངོས་སུ་ཡང་ཆེད་པག་མེད་སོགས་ཀྱི་སྐྱབ་རྟོན་  
 རང་བྱུང་དང་། སྒོ་ངོས་ལ་མར་པ་ལོ་རྩ་བ་དང་། དམ་པ་སངས་ཀྱས་སོགས་  
 ཀྱི་སྐྱབ་རྟོན་གསལ་པོ། སྒོ་འགྲམ་ནམས་སུ་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོའི་ཞབས་རྗེས་སོགས་  
 རང་བྱོན་མང་དུ་ཡོད་པར་གསུངས། གཞན་ཡང་གནས་དེར་སིངྒེ་སོགས་གཟུངས་  
 རྒྱགས་དང་། བདེ་གཤེགས་བརྒྱད་དང་། གསང་འདུས། བདེ་མཆོག་གྱི་དོར།  
 འཛིགས་བྱེད་སོགས་རྒྱུད་སྡེའི་བཞིའི་དཀྱིལ་འཁོར་རང་བྱུང་སོགས་ངོ་མཆར་  
 ཅན་བཟོད་པར་དཀར་བཞིག་མཛལ་རྒྱུ་ཡོད་པར་གསུངས། དེ་བཞིན་སློབ་དཔོན་  
 ཆེན་པོའི་སྤྱུང་བཟེད་ལ་རྒྱུ་ཡིག་རང་བྱོན་དུ་དོད་པ། བསྐལ་བ་ཡར་དར་ལ་སྤྱུང་  
 བཟེད་ཁ་ཡར་འཁོར་བ་དང་། བར་དར་ལ་ཟུར་ལ་འཁོར་བ། བསྐལ་པ་སྟོགས་  
 མ་ལཁ་སྐབ་ནས་ཡོད་པ། དེ་ལ་བརྟགས་ནས་དུས་ཀྱི་འགྱུར་རིམ་ཤེས་པར་གསུངས།  
 གནས་འདིའི་ལོ་རྒྱུས་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་རང་བྱུང་གི་མཆོན་མ་སོགས་མང་



པོ་ཞིག་གསུངས་པ་ན་མས་ཕྱོགས་གང་དུ་ཡོད་པའི་གསལ་ཁ་ཞིག་ངེས་བརྟེན་མ་བུ་  
བས་རེ་ཞིག་མཆོམ་འདི་ནས་ཇོགས་པར་བྱ་བ་ལགས་སོ།།

གངས་ལྗོངས་རིས་མེད་ཆོས་ཀྱི་གྲོང་ཁྱེར།

བསལ་ལྡན་ཁ་བ་ཅན་གྱི་གར་ཕྱོགས་མདོ་ཁམས་ས་ཡི་ལྷོ་བ་གསེར་ལྗོངས་སྤྱ་མ་  
རུང་ཆོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་འཕགས་ཡུལ་ན་ལེན་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་པ།  
རིས་མེད་མཁས་གྲུབ་ཀྱི་ཆང་ཆེན་བདོལ་ཏེ་གྲགས་སྟན་གྱི་བདན་དཀར་པོ་སྐག་སུམ་  
ན་གཡོ་བ་གང་འདིའི་ངོ་སྤྲོད་རགས་རིམ་ཙམ་ཁྱུ་བ་ལ། དེ་ཡང་རིགས་བདག་  
མཆུངས་མེད་ཆོས་ཇེ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་འཛིགས་མེད་ཡུན་ཆོགས་འབྲུང་གནས་  
དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་གི་སྤྱན་མེད་པའི་ཐུགས་ཇེ་འེ་བདག་རྒྱུན་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་  
ཞིང་། ཆོས་སྤྱིང་ཆེན་པོ་འདི་ལ་ཆོས་སྤེལ་ཁག་བཞི་སྟེ། ༡ ལྷ་རིག་ནང་བསྟན་  
སྤྱོད་སྤྱིང་། ༢ པརྙེས་མཁའ་འགྲོའི་འདུ་སྤྱིང་། ༣ བདུད་ལས་རྣམ་ཀུན་སྤྱིང་། ༤  
ལེགས་ཆོགས་ཆར་འབེབས་སྤྱིང་བཅས་ལས། དང་པོ་བརྩན་པའི་སྤྱིང་། གཉིས་  
པ་བརྩན་མའི་སྤྱིང་། གསུམ་པ་ཀུན་སྤྱིའི་ཆོས་སྤྱིང་། བཞི་པ་དག་བསྟན་གྱི་སྤྱིང་བཅས་  
ལས། དང་པོ་ལའང་དཔའ་བོའི་སྤྱིང་ལྟ་སྟེ། གར་དུ་མདོན་པར་དགའ་བའི་ཞིང་  
ཁམས་མཆོན་བྱེད་ཉེས་ཆོགས་རང་གྲོལ་སྤྱིང་། ལྷོ་རུ་རིན་ཆེན་བརྟེན་པའི་ཞིང་  
ཁམས་མཆོན་བྱེད་འདོད་དགུ་ཀྱན་འབྲུང་སྤྱིང་། ལྷུ་ལྷུ་པརྙེས་བཀོད་པའི་ཞིང་ཁམས་



མཆོན་བྱེད་སྒྲིང་སེམས་དབང་སྤྱད་སྒྲིང་། བྱང་དུ་ལས་རབ་རྫོགས་པའི་ཞིང་ཁམས་  
 མཆོན་བྱེད་ཉེས་ཆོགས་རང་གྲོལ་སྒྲིང་། དབུས་སུ་གཡོ་བ་མེད་པའི་ཞིང་  
 ཁམས་མཆོན་བྱེད་དོན་གཉིས་ལྷན་གྲུབ་སྒྲིང་བཅས་སྒྲིང་ཆེན་བཞི་དང་། དབུས་  
 སུ་ནང་བསྟན་སྒྲོལ་ཁང་ཆེ་མོ་བཅས་སོ། གཉིས་པ་ལའང་། རྟེན་དུ་ཆོས་སྐྱའི་  
 ཞིང་ཁམས་མཆོན་པའི་ལྷན་སྐྱེས་ཆོས་སྐྱའི་སྒྲིང་། བར་དུ་ལོངས་སྐྱའི་ཞིང་ཁམས་  
 མཆོན་བྱེད་སྤྲལས་སྐྱེས་ལོངས་སྐྱའི་སྒྲིང་། འོག་དུ་སྤྱལ་སྐྱའི་ཞིང་ཁམས་མཆོན་  
 བྱེད་ཞིང་སྐྱེས་སྤྱལ་སྐྱའི་སྒྲིང་བཅས་སྒྲིང་ཆེན་གསུམ་ལ་ནང་གསེས་ཡུལ་ཉི་ཤུ་ཙུ་  
 བཞི་མཆོན་བྱེད་དུ་སྒྲིང་ཕྱན་བརྒྱད་རེ་རེ་བྱེ་སྤྱོད་སྒྲིང་ཕྱན་ཉེར་བཞི་ཡོད་ལ། དབུས་  
 སུ་མཁའ་འགྲོའི་ཆོགས་ཁང་ཆེན་མོ་རང་བྱུང་རྩ་མ་ཐ་ལའི་ཕོ་བྲང་བཅས་སོ། རྟེན་  
 དུ་སྐྱེ་འཕྱུལ་བའི་ཁྲིའི་ལྷ་ཁང་མཐོང་བ་རང་གྲོལ་ལ་སྐྱབ་བརྒྱད་ཤིང་རྟ་བརྒྱད་ཀྱི་གཙུག་  
 ལག་ཁང་དང་རྟེན་གསུམ་བྱེན་ཅན་གྱིས་བརྒྱན་པ། ཆོས་སྤེལ་ཆེན་པོའི་དབུས་སུ་  
 ཆོས་སྤེལ་ཁག་བཞིའི་ཆོགས་ཁང་བྲི་ཤོང་ཀྱན་དགའ་ར་བ་བཅས་སྒྲིང་འདིའི་བཀོད་  
 པ་རགས་རིམ་ཙམ་ཡིན་ལ། ཆོས་སྒྲིང་འདིར་འདུལ་བའི་གནང་བཀག་ལ་མེག་  
 འབྲས་བཞིན་སྤྱང་བའི་དགེ་འདུན་སྤེལ་པའི་བྲི་གཉིས་མ་བེན་ཙམ་གཙུག་མར་གནས་  
 ཏེ། མདོ་སྤྲལས་ཀྱི་གཞུང་ཀྱན་ལ་ཁ་བྲེར་དང་གོ་ལོ་ཙམ་དུ་མ་སོང་བར། ཐོས་  
 པས་གོ་བ་བསྐྱེད། བསམ་པས་སྒྲོ་འདོགས་བཅད། སྒྲོམ་པས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་  
 རྟེན་གཞུང་ལུགས་རབ་འབྱམས་གདམས་ངག་གནད་གཅིག་དུ་བབྱུང་ཞིང་། ཕན་



བདེ་ཀྱན་གྱི་ཙུ་ལག་ཀྱལ་བསྟན་རིན་པོ་ཆེ་དུས་ཀྱི་མཐའ་འདིར་ཡང་སྒྲ་ནས་སྒྲ་རུ་  
བཏོགས་པའི་མཛད་ཕྱིན་གྱི་འོད་སྤང་དཀར་པོའི་སྤྱད་པའི་སྒྲ་ག་རིམ་དུང་ནས་ཕྱང་  
བ་ལ་ཆེས་ངོ་མཆར་ཆེ་ཞིང་། རིས་མེད་མཁས་གྲུབ་ཡོངས་ཀྱི་གདམས་པ་གཅིག་  
ཏུ་འབྲེལ་བའི་ཆོས་སྡེ་ཆེན་པོ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་པོད་གངས་ཅན་གྱི་ཞིང་དུ་སྤྲོན་བུང་  
མི་འདུག་ལ། རང་རེ་གངས་ཅན་པའི་བརྟན་གཡོ་ཀྱན་གྱི་ཡན་བདེའི་གཞི་ཙུ་  
དམ་པ་གཅིག་ཕུ་ཆོས་སྤྱང་ཆེན་པོ་འདིའི་རྟེན་དང་བརྟན་པ་ཡིན་མིན་ནི་རྣམ་དཔྱད་  
དང་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཆོས་སྤྱང་འདིར་ལན་གཅིག་ཞུགས་ཏེ་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་གནང་  
དང་གསལ་བ་ལས། ཞིབ་པར་སྒྲོས་མི་ལང་ཞིང་བྱེད་ཉིད་ཡིད་ཆེས་པ་ཡང་དཀའ་  
བསདེ་ཙམ་མོ། ཞེས་པ་འདི་མེ་སོར་སྤྲུམ་མཐོ་སྒྲོབ་ཁང་ནས་ཆོས་ཀྱི་མཆེད་  
པོ་སྤེལ་དག་བསོད་ནམས་ཀྱལ་མཆོན་ནས་གནང་བ་བཞིན་ཅུང་ཟད་ཕྱིན་སྤྲོན་བགྱིས་  
ཏེ་བཀོད་པ་ལགས།



༥ ཀྱ་ནག་གི་ནང་པའི་གནས་རི་རྩ་ཆེན་བཞི་ལས།

༡ དང་པོ་ཡུ་ཐའི་རྩ་ཆེན་གྱི་ཀྱ་ནག་རི་པོ་རྩ་ལྔ་ལྔ་རི་པོ་དྲུངས་བསེལ་ཞུ་བ་ནི། རྩ་  
ཞི་ཞིང་ཆེན་ཡུ་ཐའི་རྩ་ཆེན་གྱི་ཤར་བྱང་དུ་ཡོད། དེ་ཡང་འཇམ་བུ་སྒྲིང་འདིར་བྱེན་  
སྐབས་ཅན་གྱི་གནས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ལྟེ། དབུས་སུ་ཀྱ་གར་དེ་རྒྱུ་གདན། ཤར་  
དུ་ཀྱ་ནག་རི་པོ་རྩ་ལྔ། ལྷོ་རུ་རི་པོ་པོ་རྩ་ལ། རུབ་རུ་མཁའ་འགྲོའི་གནས་ཨོ་ཏི་  
ཡ་ན། བྱང་དུ་རིགས་ལྔ་ན་གྱི་གནས་ཤམ་ལྟ་ལ་བཅས་སོ། སྐབས་འདིར་འཕགས་  
པ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་གནས་རི་པོ་དྲུངས་བསེལ་ལྔ་རི་པོ་རྩ་ལྔ་དེ་ནི། འཇམ་  
དཔལ་རྩ་རྒྱུད་སོགས་ལས་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་བཞུགས་པའི་གནས་ཡིན་པར་  
ཡོངས་སུ་གྲགས་ལ། ལྷོ་ཕྱེར་མཁའ་གྲུབ་མང་པོ་བཅས་མ་ཆད་པར་བྱེན་ཞིང་།  
ཁྱད་པར་དུ་རིས་མེད་བརྟན་པ་ཡོངས་ཀྱི་གསལ་བྱེད་དོན་གྱི་སྒྲིང་དུ་མཆོན་ནས་  
སྒྲོས་ན། ཆོས་རྒྱུ་དམ་པ་མཁའ་ཆེན་ཡིད་བཞིན་ཅོར་བུ་ ༥ འདིགས་མེད་ཕུན་  
ཆོགས་འབྱུང་གནས་དཔལ་བཟང་པོ་སྒྲོན་འཁོར་བྲི་ལྟ་གཞིག་གནས་དེར་ཕྱེབས་  
ནས། ཕུག་མཆོད་དང་སྒྲོན་ལམ་བཟང་ལྟེ། བརྟན་འགྲོའི་རྒྱུད་པ་མང་ནས་གསོས་  
ཕྱེར་བྱང་རྒྱུ་མེས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ལེན་པ་སོགས་མཇུག་པའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་བས།  
མདོ་རྒྱུ་མཆོད་ལུང་གིས་བེད་པའི་གནས་ཡིན་མིན་ལ་དོགས་པ་ཅུ་ཡང་མེད་གོས་  
ལ། གཙུག་ལག་རྩིས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཀྱང་དེར་ཡིན་ཏེ། པར་བཀའ་ཐང་ལས།  
འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ལུང་བརྟན་པ་བཞིན་སྒྲོམ་དཔོན་པར་འབྱུང་གནས་



དེ་ཉིད་ལྟེན་གྱི་ཚངས་པ་གཏོང་བཞིན་སྐྱུ་ལ་ཏེ་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་གྱི་བྱང་བྱ་  
 ཕྱིན་ནས་གསོལ་བ་བཏབ་པས། འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་གྱིས་གཏོར་ནས་ཕྱང་  
 ཏེ་ཅིས་ཀྱི་སྒོ་མོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་བཤད། སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོས། གསོན་ཅིས་  
 དང་། གཤིན་ཅིས། བག་ཅིས། ས་དབྱུད་རིན་ཆེན་སྤྲུངས་པ་། ཚངས་པ་བཞི་  
 འདུས་བཅས་མཛད། ཅིས་གསུངས། གནས་དེའི་བཀོད་པ་ནི། རྒྱ་ནག་ལུགས་  
 ཀྱི་རྒྱུང་གྲགས་ལྟ་བུ་རྣམས་ཙམ་གྱི་རྒྱ་ཁྲི་དང་བཅས་པའི་ཆུང་གཞི་དཔང་མཐོང་བའི་  
 སྟོང་བྱ་རི་བོ་ཅི་ལྟ་གྱེས་པའི་ཚུ་ལ་དུ་ཡོད། རྒྱ་བ་དབྱུས་བྱང་ཤར་གྱི་རིའི་ཅེ་མོ་བཞི་  
 བྲང་བསྐྱེགས་དང་སྟོ་རི་ནི་གཡས་ལོགས་ཀྱི་མདུན་ངོས་སུ་བྱང་བཟང་རྒྱུང་ཙམ་ན་  
 ཡོད་དོ། །དེ་ཡང་དབྱུས་རི་འཇམ་དཔལ་སྐྱེའི་གནས་དང་། ཤར་རི་བྱུགས་དང་  
 ། སྟོ་རི་ཡོན་ཏན་དང་། རྒྱ་བ་རི་གསུང་། བྱང་རི་འབྲེན་ལས་ཀྱི་གནས་སུ་གསུངས།  
 དབྱུས་རི་ནི་མཐོང་ཆད་རྒྱུང་གྲགས་སོད་གྲུ་ཡོད་ཅིང་ཅེ་མོ་སྟོ་མས་ལ་མཆར་རྟུག་རྟུན་  
 པའི་སྤྱི་ཞེས་གྲགས། དེ་ལ་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་གྱི་གནས་ཉེར་བརྒྱད་ཡོད། རིའི་  
 པང་ན་ཡོད་པའི་བྱ་ཚོད་ཕྱང་པའི་རི་ཞེས་པ་དེ་ནི་དགྲ་བཙེམ་པ་མ་ཏང་གི་པས་རྒྱ་གར་  
 བྱ་ཚོད་ཕྱང་པའི་དང་མཚུངས་པར་གསུངས་པ་དེ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་བ་ངོས་ན་བདུད་  
 ཅི་ཆུ་ལྷང་ཞེས་བྱ་བ་དང་། དེའི་མདུན་ན་ཆོས་རྒྱལ་སྤྱང་ན་མེད་ཀྱིས་བཞེངས་  
 པའི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་རིང་བསྐྱེལ་ཅན་གྱི་མཆོད་རྟེན་ཡོད། དེའི་རྒྱ་བ་ངོས་  
 ན་བྱུབ་པའི་ཞབས་རྗེས་གཅིག་ཡོད། མཆོད་རྟེན་ཆེན་པོའི་ཤར་ཕྱོགས་ན་འཇམ་



---

དཔལ་གྱི་དབུ་སྒྲིའི་མཆོད་རྟེན་དང་། རྒྱལ་ཕྱོགས་ན་ཤར་ཕྱིན་ཆུ་མེག་དང་། མདུན་  
ངོས་ན་མེ་ཏོག་སྒྲ་ཆོག་པ་པོའི་ཆལ་བཅས་ཡོད། གཞན་ཡང་རྫིང་བུ་དང་མེ་ཏོག་  
སོགས་བྱིན་ཅན་དུ་མ་ཡོད་པར་གསུངས་སོ།།

ཤར་རི་ནི་མཐོ་ཆོད་རྒྱུད་གྲགས་སོ་བརྒྱད་དང་ཅེ་མོ་གསེར་ཉིའི་རྒྱལ་གྱི་རྣམ་པ་ལྟ་  
བུར་གནས། རིའི་ཅེ་མོ་ནས་བལྟས་སྐབས་རྒྱ་མཚོ་མཐོང་བས་རིའི་མིང་ལ་རྒྱ་  
མཚོ་མཐོང་བའི་སྤྲི་ཞེས་བརྗོད། རི་དེ་ལ་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་གྱི་གནས་བཅུ་བཞི་ཡོད་  
པ་གསུངས། ཤར་ངོས་ན་གསང་བདག་དང་རྗེ་བརྒྱུན་འཇམ་དཔལ་བཀྲི་སྒྲིང་མཛད་  
པའི་གནས་སྤེད་མེད་བུའི་ཡུག་ནང་དུ་རྒྱུད་རེག་བྱ་རྩུབ་ཅིང་གྲང་ངད་ཆེ་བས་དབུར་  
གཞུང་ལའང་ཆབ་རོམ་མི་ཞུ་བར་གནས། རིའི་ཅེ་མོར་ཆགས་ཞུའི་མཆོད་རྟེན་  
ཞེས་པ་སུང་གུར་གྱི་སྒྲོན་པོ་ཞིག་དང་། ཆོ་རྒྱ་རྒྱ་ཤི་བེ་ར་བའི་སྒྲོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་  
གཉིས་ཀྱི་མཐོང་སྒྲུང་ལ་ཆགས་ཞུ་གྱིན་པའི་བརྒྱུན་པ་མི་འདྲ་བ་ཞིག་གང་ནས་འོང་  
ཆ་མེད་པར་འདིར་སྒྲེབས་ནས་ཆགས་ཞུ་བོར་ཏེ་སྤེད་མེད་ཀྱི་བུའི་ཡུག་པར་ཐལ་  
གྱིས་ཞུགས་པ་མཐོང་བས་རྗེ་བརྒྱུན་གྱི་སྤྱལ་པར་ཤེས། ཆགས་ཞུ་སྒྲུངས་ཏེ་ནང་  
གཞུག་ལ་བརྒྱུག་པའི་མཆོད་རྟེན་བཅུ་གསུམ་པར་བཤད། རིའི་རྒྱལ་ཕྱོགས་ན་སྤྲོང་  
པོ་བཀོད་པའི་སྤྱུག་དང་། རིའི་བྱང་ཤར་ན་འབྲས་བུའི་ཆལ་ཞེས་པ། དེ་ཡང་  
སྤྲོའི་གུར་གུར་ཕྱི་མའི་དུས་ཀྱི་མདུན་ན་འདོན་གྱི་ནང་མི་ཞིག་གིས་ཤ་བད་ཀར་པོ་  
ཞིག་མཐོང་བ་བདས་ཏེ་དེར་སྒྲེབས་པ་ན་ཨག་ཆོམ་དཀར་པོ་ཅན་གྱི་ནན་པོ་ལྟར་



བར་བརྟེན་པ་ཞིག་ཁང་བཟང་གི་སྒོ་འགྲམ་ན་འགྲེང་བ་ཞིན་པས། བྱེད་ཀྱིས་ཤིང་  
 ཐོག་ཟླ་ཞིག་དང་འགྲངས་པར་འགྱུར་རེ་ཞེས་གདམས་པའི་སྒྲུང་བ་བྱུང་། སྒྲུང་  
 བཅའ་བས་ཀྱན་པོ་ཁང་བཟང་གི་བདེ་བ་དང་བཅས་མི་སྒྲུང་བར་འགྱུར་བའི་གནས་སུ་  
 གསུངས། ཡང་རིའི་བྱང་ཕྱོགས་སུ་ཁྱུ་ལ་པོ་ལྟེན་མཁར་ཞེས་པ་གཅིག་ཀྱང་ཡོད།  
 དེ་དང་འདྲ་བ་ཆགས་པ་ན་ལྟེན་མཁར་ཞེས་པ་བར་སྒྲུང་སྟེན་གྱི་གསེབ་དུ་ལྟེན་གཞལ་  
 མེད་ཁང་གི་རྒྱུ་པ་མཐོང་མ་ཐག་འཛིན་གྱི་འཕྲུལ་སྒྲུང་བཟང་པར་འགྱུར་བ་ཞིག་  
 དང་། རིའི་ཁྱུ་ལ་ཕྱོགས་ཀྱང་གྲགས་གཅིག་གི་ས་ན་སྟུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་བཞུགས་  
 བྱི། གཞན་ཡང་གཞིན་ཅུ་ཚོར་བཟང་དང་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་བའོ་བ་མཛད་  
 པའི་གནས་ཚོར་བཟང་ལུག་ ལྟོ་ཅུ་བ་མཆམས་ན་དད་ལྟན་དུ་མས་གནམ་སྟོང་  
 ལ་ཟླ་བ་གསལ་བར་མཐོང་བའི་རྗེ་བྱ་སོགས་ལ་མཆོག་གྱི་བཀོད་པ་བསམ་བཞིན་  
 ལས་འདས་པ་ཡོད་པར་གསུངས།

ལྟོ་རི་ནི་མཐོ་ཆད་ཀྱང་གྲགས་སོ་བདུན་ཅེ་མོ་གཞིང་པ་ཁ་སྐྱབ་པའི་ཚུ་ལ་དུ་ཡོད།  
 དེ་ལ་མདོག་བཟང་བཟུ་བའི་སྟོ་འམ་དང་སྟོང་མེ་ཏོག་གི་རི་ཞེས་ཀྱང་བྱ། འདི་ལ་  
 བྱིན་རྒྱལ་ཅན་གྱི་གནས་ཉི་ཤུ་ཅ་གཅིག་ཡོད་པར་གསུངས། རི་དེའི་སྤྲེལ་སུ་  
 ཀྱན་བཟང་མཆོད་ཏེན། ལྟོ་རིས་ཀྱང་གྲགས་གཉིས་ཅམ་ན་ལྟོ་རི་རྩིང་པ་དེ་ཡོད།  
 རིའི་མདུན་ཞོ་ལ་དུ་དོའི་རུས་སྤུལ་ཞེས་བྱ་བའི་རུས་སྤུལ་གྱི་དབྱེལ་ཅན་སྤུལ་པའི་  
 རི་ཞིག་ཡོད། རིའི་གར་ལྟེན་མདུན་ཞོ་ལ་ན་ལྷ་དཀར་པོའི་མཆོ་ཞེས་པ་མཆོ་ཆུང་



དུ་ཞིག་ཡོད། རིའི་ཤར་ངོས་ཀྱི་རྒྱུ་གྲགས་ཉི་ཤུའི་ས་ན་མདའ་བརྟུགས་སྒང་  
 ཞེས་བྱ་བ། རྩོན་སུང་གུར་གྱི་རྒྱལ་པོས་གནས་དེར་འཕགས་པའི་སྐྱེ་བརྒྱན་ཕྱག་  
 བརྟུད་པ་ཞིག་ཞལ་གཟིགས་པའི་སར་ཕྱག་མདའ་བརྟུགས་ནས་མཆོན་མ་བྱས་པས་  
 མཆོན་དེ་ཆགས། རིའི་རྩྭ་ངོས་རྒྱུ་གྲགས་བརྟུད་ཚུའི་ས་ན་རྩོན་སྐྱེ་ལ་པའི་གཞི་  
 ཞིག་ནམ་མཁའ་ནས་བབས་པ་ལྷགས་ཀྱི་དྲ་མིག་ཏུ་བཏགས་ཏེ་མཆོད་པ་ལས་བར་  
 སྐབས་ཤིག་གི་དེ་ཉིད་རང་སྒྲོ་སྒྲོགས་བཞིན་འཕུར་ཏེ་སོང་བས་ལྷགས་དྲ་ཤུལ་  
 དུ་ལུས་པ་དེ་ཡོད།

ནུབ་རི་ནི་མཐོ་ཆོད་རྒྱུ་གྲགས་སུ་མ་ཙུ་མོ་ལྷ་ཅེ་མོ་མཉམ་པ་ཞིག་ཡོད་པར་མཆོན་  
 ཟེ་བའི་ཐོད་ཅན་གྱི་སྤྲོ་ཞེས་གྲགས། ཅེ་ན་ཚུ་མིག་ཡོད་ཅིང་དེ་ལ་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་  
 གྱི་གནས་བརྟུ་བདུན་ཡོད་པར་བཤད། རིའི་བྱང་ངོས་སུ་ཡན་ལག་བརྟུད་ལྷན་  
 གྱི་ཚུ་མིག་དང་། འཇམ་དཔལ་གྱི་ཆེབས་པ་སེང་གའི་ཞབས་རྗེས། རིའི་བྱང་  
 ཤར་གྱི་མཆོམས་ན་འཇམ་དཔལ་གྱི་རྩྭ་བཟེད་བཀྱས་པའི་རྗེང་བྱ་དང་དྲང་སྤྲོང་  
 འདམ་ཟན་གྱི་དབེན་གནས། རྩོ་ནུབ་ཀྱི་སུལ་ན་ངོའི་སྤོ་དང་ ནུབ་བྱང་གི་མཆོམས་  
 ན་སྒྲུང་གི་གཤོང་དང་བསམ་གཏན་ཕྱག་སྐྱོགས་སྐལ་ལྷན་གྱི་སྐྱེ་བོ་དུ་མ་ལ་རྗེ་བརྟུན་  
 འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་སྐྱེ་དང་གསུང་གི་སྒྲུང་བ་སྐྱེ་ལ་བ་དང་། རྩྭ་འཕུལ་གྱི་  
 བཀོད་པ་སྐྱ་ཆོགས་བརྒྱན་པའི་གནས་དུ་མ་ཡོད་པར་གསུངས།

བྱང་རི་ནི་མཐོ་ཆོད་རྒྱུ་གྲགས་བཞི་བརྟུ། ཅེ་མོ་མཉམ་ཞིང་མཆོན་ལ་སྐར་མའི་



གཙུག་ལག་ལྷན་པའི་སྤྱི་ཞེས་གྲགས། རི་ཅེ་ནས་ཤར་དུ་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་དང་། བྱང་  
 དུ་ཏོར་གྱི་ཡུལ་གྱི་རྣམས་མཐོང་། དེ་ལ་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཅན་གྱི་གནས་ནི་ཤུ་རྩ་བདུན་  
 ཡོད་པར་བཤད། རིའི་ཤར་ངོས་སུ་འཇམ་དཔལ་གྱི་བཞུགས་སྤོང་ཡོད། དེ་ལ་  
 དད་ལྷན་དུ་མས་ག་འི་སྤྱི་དང་། འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ཆོགས་པའི་ཆོས་སྤྱི་  
 སྤྱོགས་པ་ཐོས། གནས་བརྟན་བརྩུ་དུག་གི་བཞུགས་སྤོང་ཡོད། རིའི་བྱང་ངོས་  
 ན་སྤྱི་གཙུག་གསོན་པོ་དཔྱལ་བར་རྩུང་བཟར་པའི་གནས་ཡོད། ཤར་ངོས་ཀྱི་ལྷེ་བས་  
 ན་སངས་རྒྱས་འཁོར་དང་བཅས་པའི་གསང་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་དེ་རྗེ་ཡུག་ཞེས་གྲང་  
 ཡོད། གནས་རི་དེ་ལ་རྗེ་བརྩུན་གྱི་བཀའ་སྤྲོད་རྩུ་རྒྱལ་འཁོར་བཅས་གནས་པས་  
 ཏག་ཏུ་སྤྱོན་དང་ན་བུན་འབྲིགས་པར་བཤད། གནས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱས་  
 པ་ནི་རྩུང་རྩུ་རོལ་པའི་དེ་རྗེ་སོགས་ཀྱི་གསུང་ལས་ཤེས་པར་བྱ་དགོས། འདི་ཡང་  
 རྗེ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་མཇད་པའི་ཞིང་མཆོག་རི་བོ་དྲུང་ས་བསེལ་གྱི་གནས་བཤད་དད་པའི་  
 པད་མོ་རྒྱས་བྱེད་ཅོ་མཆར་ནི་མའི་སྤྱང་བ་ལས་བརྟུས་པ་ཡིན།

རྩུ་གཉིས་པ་ལུ་ཐོ་བྲན་ཏེ་པོ་ཏུ་ལ་ཞེས་པ་ནི།

ཀྱི་ཅང་ཞིང་ཆེན་གྱི་ལུ་ཐོ་རྗེ་ཏོང་ཁོངས་ཀྱི་རྩུ་སྤྱོད་ཆོམ་གྱི་ལ་གྲུལ་དུ་གཏོགས། རི་  
 བོ་དེ་ནི་བཙུམ་ལྷན་འདས་ཀྱི་ལུང་གིས་ཟེན་པའི་འཕགས་པ་སྤྱོད་རས་གཟིགས་ཀྱི་  
 གནས་རི་ཡིན། རྒྱ་གར་གྱི་གྲུབ་ཆེན་ཞིག་གནས་དེ་ར་ལྷེ་བས་ནས་སྤྱོད་པ་ཡུན་རིང་  
 མཇད་སྤྱོད་ལས་འཕགས་མཆོག་སྤྱོད་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཞལ་དངོས་སུ་གཟིགས། རྩུ་



དུས་སྐབས་འདུན་གྱི་སྡེ་དང་། གཙུག་ལག་ཁང་དང་སྐྱེ་གསུང་བྱུགས་རྟེན་བསམ་  
གྱིས་མི་བྱབ་པ་ཡོད་པར་གསུངས། གནས་དེའི་ཕྱོགས་བཞི་མཆོ་ཡིས་བསྐྱར་ཅིང་།  
ཡུལ་སྡོངས་རབ་ཏུ་བརྒྱུད་པས་མི་རྣམས་ཀྱིས་མཆོ་སྐྱོང་ཆོས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ཞེས་  
མཆོག་གསོལ།

༥ གསུམ་པུམ་མེ་རྒྱ་ཏེ་སྐྱང་ཆེན་འབྱེང་རི་ནི།

ཟླ་བྱོན་ཞིང་ཆེན་གྱི་མི་རྒྱ་སྐུ་ལ་དུ་ཡོད་ཅིང་འཕགས་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་གནས་  
ཡིན་ལ། རྒྱང་པོའི་གཞུང་ནས་གསུངས་པའི་རི་བོ་འོད་ཟེར་ཅན་ཞེས་པ་དེ་ཡང་འདི་  
ཡིན་པ་རྒྱུ་ཡི་ཡིག་ཆར་གསལ། སྡོན་གནས་དེར་སྡོམ་རྒྱལ་རབས་སྐབས་བཞེངས་  
པོའི་ཆུ་ནག་དགོན་པ་དང་། ཅིན་རྒྱལ་རབས་སྐབས་འཕགས་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་  
སྐྱེ་བརྒྱན་བཞེངས་པ་དང་། ཐང་རྒྱལ་རབས་། མིང་རྒྱལ་རབས་རྣམས་ཀྱི་སྐབས་  
བཞེངས་པོའི་དགོན་པ་སོགས་ཕལ་ཆེར་ཞིག་ཟེན་ཀྱང་། ༡༧༥༩ ལོར་རྣམས་  
གསོ་བྱས་ནས་དགོན་པོའི་དཀྱིལ་གྱི་དབུས་ཁང་དུ་སྐྱང་ཆེན་མཆོ་བ་དུག་ལྡན་ལ་  
ཆེབས་པོའི་འཕགས་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་སྐྱེ་བརྒྱན་ལྗེད་ཆད་ལ་ཏུན་༦༩ ཡོད་པ་  
ཞིག་བཞེངས། རི་བོ་དེའི་མཐོ་ཆད་ལ་རྒྱ་མཆོ་ངོས་ནས་སྤྱི་བྱ་སྐུ་སྡོང་དགུ་བཅུ་  
གོ་དགུ་ཡོད་པར་གསུངས། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྲི་ཡི་རིམ་ཡང་བརྒྱུད་དོ།



༥ བཞི་པ་རྩ་བ་དྲུག་ནི།

ཨན་དུས་ཁིང་ཆེན་ཆེན་དབྱང་ཇོང་གི་སྒོ་འཕྲོ་རྒྱུ་ཀྱི་སྒྱུ་ལེ་ཉི་ཤུ་འཕྲེ་སར་ཡོད། རི་  
 བོ་དེ་ལ་ཅེ་མོ་དགུ་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་སྡོན་དུས་སུ་རི་བོ་ཅེ་དགུ་ཞེས་བཞེད། རྒྱའི་  
 ཡིག་ཆ་དང་ནང་སྟོན་པ་མུ་ངན་ལས་འདས་ནས་ལོ་ཆེ་ག་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་འཁོར་བའི་དུས་  
 སུ་བྱང་རྒྱུ་བ་སེམས་དཔའ་སའི་སྟོང་པོ་འཛིག་ཏེ་ན་དུ་བྱོན་སྐབས། གནས་དེར་  
 སེབས་ནས་སྐྱབ་པ་ཡུན་རིང་མཛད། དགུང་ལོ་དགུ་བརྒྱ་ལོ་དགུ་འཕྲེ་སར་གཟུགས་  
 སྒྱའི་བོ་ཀོད་པ་བརྒྱས་རྗེས་སྟོབ་མ་ནམས་ཀྱིས་ཅིན་ཏིས་ཅང་ཞེས་ཆེ་བཞེད་ཀྱི་མཆན་  
 ཡུལ་ཁིང་སྐྱུ་དམར་གདུང་བཞུགས་པའི་མཆོད་རྟེན་བཞེད་ས། གནས་དེར་ཆོས་  
 གཞིའི་གཙུག་ལག་ཁང་བརྒྱུད་ཅུ་ལྷག་ཡོད་པར་བཤད་དོ།



༥ བྱང་ཕྱོགས་ཤམ་ལྟལ་ལམ་ཏེ་བཞག་གི་ཡུལ།

ཐ་སྐད་ཚུར་མཐོང་གི་ངོར་ཀྱ་སེར་རམ་ཡུ་རུ་སྐར་གྲགས་པ་ཉིད་ཡིན་པར་མཁས་པ་  
ནམས་ལ་སྒྲུང་བྲིང་། དག་གཟིགས་ཆད་མའི་དབང་དུ་ན། ས་སྦྱོད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་  
མངོན་པར་དགའ་བ། ཡུལ་ཕྱོགས་མཐའ་གྲུ་ཡངས་ཤིང་། རེ་འུ་གསིང་སྤང་སྤྲོངས་  
ཀྱིས་བརྒྱན་པ། ཕྱོགས་ཕྱོགས་སུ་བྲག་རི་འཕྲེང་བས་བསྐྱོར་བ་ལ་ལྷན་སྦྱག་བྱ་  
སྦྱོབས་དང་ལྡན་པ། བྱང་རི་དྲགས་སོགས་བག་ལེབས་པར་གནས་ཤིང་། རྩ་རྩུང་  
དལ་བབས་དང་མཆོད་དང་རྫིང་བུ་པར་དང་ལོར་བུས་བརྒྱན་པ་དག་ལངང་པ་དང་། བྱང་  
བྱང་སོགས་རྩ་བྱེ་རིགས་ནམས་ཉག་ཏུ་ཅེ་དགར་རོལ་པ། །སྦྱོད་མོས་ཆལ་ཡིད་  
དུ་འོང་བ་དང་། མེ་ཏོག་དང་ཤིང་འབྲས་ལོ་ཏོག་ནམས་ཀྱིས་བརྒྱན་པ། མི་ནམས་  
ཡར་བས་ཀྱི་རྒྱུན་དང་ལྡན་ཞིང་དགེ་བ་ལ་ལྷག་པར་གཞི་ལ་བསོགས་བདེ་སྦྱོད་ཀྱི་དཔལ་  
ཡོན་མངོན་པར་བཞད་པའི་སྦྱང་འདྲིར། དཔལ་གསང་བའི་བདག་པོའི་སྦྱུ་འཕུལ་  
ཆོས་རྒྱལ་ལྷ་བ་བཟང་པོས་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་སྦྱོང་དང་། བྱད་པར་དཔལ་ལྡན་དུས་ཀྱི་  
འཁོར་ལོའི་ཆོས་ནམས་བསྟན། ཅ་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲེལ་ཆེན་སྤོང་ཕྲག་དུག་ཏུ་པ་མཛད།  
གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་བྱེ་བ་ཕྲག་དགུ་བརྩ་ཅ་དུག་གིས་བསྐྱོར་བའི་དབུས་པོ་བྱང་ཆེན་པོ་  
ཀླུ་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཁང་བཟང་ལ་འགྲན་བཟོད་པ་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲོལ་གས་  
ལས་གྲུབ་པའི་གཞུང་མེད་ཁང་གི་སྤོང་ཕྱོགས་སྤྲུ་ལ་ཡོད་སྦྱོད་མོས་ཆལ་དུ་དཔལ་དུས་  
ཀྱི་འཁོར་ལོའི་དཀྱིལ་འཁོར་བཞེངས། རང་སྤྲས་ལྟ་དབང་སེང་གེ་ཆེན་པོ་བརྒྱད་



གྲིས་བཏོགས་པའི་བྲི་ལ་མངའ་གསལ་ཞིང་ཆོས་ཀྱི་ཀྱལ་སྤྱི་ལ་དབང་བསྐྱུར། རྩ་  
 དབང་གི་ལོ་བརྒྱར་ཅུ་རྒྱུད་བསྟན་ནས་གཟི་བཞིན་ཅན་ལ་དབང་བསྐྱུར་བསོགས་རིམ་  
 བཞིན་ཆོས་ཀྱལ་བདུན་ཕྱེད་པའི་མཐར། རིགས་ལྡན་འཇམ་དཔལ་གྲགས་པས་དྲང་  
 སྤྱང་ཉི་མའི་ཤིང་རྩ་སོགས་ཆངས་པའི་དྲང་སྤྱང་རབ་ཏུ་མང་པོ་དང་སྐྱེ་བོ་ནམས་ལ་  
 དབང་བསྐྱུར་ཞིང་རྒྱུད་བཤད། རིམ་བཞིན་རིགས་ལྡན་པ་རྒྱ་དཀར་པོ་སོགས་ཕྱེད་  
 ཟེན་པ་དང་། སྤྱད་དུ་འཕྱོད་པའི་རིགས་ལྡན་ནམས་ལོ་བརྒྱ་རེ་རེ་རྩི་བྲི་ལ་འཁོད་  
 ནས་ངེས་གསལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སོགས་ཐེག་པ་སྒྲུབ་མེད་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་  
 བ་དང་། ཡུལ་ཆེན་དགུ་བརྒྱ་ཅུ་རྒྱལ་གི་མི་བདག་གསེར་གྱི་ཐོད་ཅན་འཁོར་དང་བཙས་  
 པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་རྩེ་ལ་མེད་ཀྱི་ཉི་ལམ་ཚུ་ལ་འཆོས་དང་མ་འདྲེས་པ་གསལ་སྤྲུགས་ཟབ་  
 མོའི་ཆོས་ལ་འོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་སྐལ་བ་མཆོག་དང་ལྡན་པ་འབར་ཤིག་ཏུ་གྱུར་བ་དང་།  
 མའོངས་པར་བསྟན་པ་མཐའ་ལ་ཐུག་པའི་ཆེ་སྐྱོ་སྐྱོའི་རྩུབ་འགྱུར་སྤྱོད་སུ་བདོ་བའི་  
 དུས་འཇམ་མ་སྤྱིང་རྒྱུད་དུ་ཕལ་ཆེར་དབང་བསྐྱུར་བའི་གཏུལ་གཞིན་དུ་རིགས་ལྡན་དུག་  
 པོ་འཁོར་ལོ་ཅན་གྱི་སྐལ་པའི་དམག་དཔུང་བུ་ཡུག་འཆུ་བས་པ་རྟུལ་འབྱེད་པས་བརྟུལ་  
 ཏེ་འཇམ་མ་སྤྱིང་ལས་ས་དུ་མ་བུ་བརྒྱ་གཉིས་སུ་རིགས་ལྡན་ཆོས་ཀྱི་ཀྱལ་པོ་ཉིད་ཀྱིས་  
 གསལ་ཆེན་དོ་རྩེ་ཐེག་པའི་བསྟན་པ་གསལ་བར་མཇུག་ཅིང་། རང་སྤྱོད་ཆངས་པ་  
 རྩ་དབང་སོགས་གདུང་རིགས་ཟམ་མ་ཆད་པར་འཕྱོད་པ་ནམས་ཀྱིས་རྩོགས་ལྡན་ལང་  
 ཆོག་གསལ་པའི་དགའ་སྟོན་གཡས་བསྐྱོར་དུ་འདྲེན་ཅིང་ཆོས་ཀྱི་ཀྱལ་ཐབས་ཡུན་  
 རིང་དུ་གནས་པར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ།།



སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ། རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྒྲུབ་རིག་འཛིན་ཆོག་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལ། །

ནམ་པར་སྒྲུབ་པའི་འོག་མིན་ཞིང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་དང་། །

བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་སྒྲུབ་དང་གཏོང་ནས་གྲུབ་པ་ཡི། །

ངོ་མཆར་ཞིང་བཀོད་བརྒྱུད་པར་དཀར་མོད་ཀྱང་། །

དད་གསུམ་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་བསྐྱེད་དེ། །

སྒྲུབ་བྱིན་དམ་པའི་ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆེ། །

ཅུང་ཟད་མཇུག་ལ་ངལ་བ་མང་བསྐྱེད་ནས། །

ངོ་མཆར་ཞིང་གི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ན་བསྐྱེད་སྒྲུབ། །

དེ་ལྟར་ན་ཡང་སྐྱེས་སྐྱུང་ཤེས་བརྒྱུན་དང་། །

འཕྲུལ་གྱི་མཐུན་སྦྱེན་ན་ཆོད་ཆེས་ཕྱ་བས། །

མཁས་ནམས་དགྱེས་པའི་ལེགས་བཤད་དཀར་མོད་ཡང་། །

བདག་ཡིད་དགེ་ལ་གོ་མས་ཕྱིར་ངས་འདི་བྱས། །

དད་དང་ལྷག་བསམ་ངལ་བ་མང་བསྐྱེད་པའི། །

ནམ་དཀར་གང་དེས་བདག་ལ་འབྲེལ་ཐོབ་དང་། །

སྐྱེ་དགུ་ནམས་ནི་རྟག་ཏུ་ཆོས་དང་འཕྲད། །

སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བར་དོན་དང་ལྷན་པར་ཤོག ཅེས་པ་འདི་ནི་དམ་ཆོག་

འགྱུར་མེད་གྱི་མཆེད་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་ཟླ་བ་འོད་ཟེར་མཆོག་དང་། བོད་



མི་མང་སྤྱི་འབྲུས་ཆོག་པ་གཞིན་རུས་དང་སྤྱི་ཉི་མུ་དཔྱད་མཆོག་ཏུ་  
 ཡངས་པ་ཀྱི་རི་སྒྲིལ་མ་ནམ་གཉིས་ཀྱི་བཀའ་ཡི་ཅོད་པ་ཆ་སྤྱི་བོར་སོན་པ་  
 དང་། བདག་རང་ཉིད་སྤྱོད་ཀྱི་དམ་པ་ནམས་ཀྱི་གསང་གསུམ་ལ་དད་  
 པའི་བྱིན་རྒྱལ་ཕུང་བཅད་རེ་བྲོ་བ་ཕྱིར་སྦྱང་དུ་ཇ་ལན་དེ་ར་དང་ཉེ་བར་རྒྱལ་  
 མཆོག་ཕུག་ན་པརྒྱའི་བཞུགས་གནས་གངས་ཅན་བོད་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་ས་གཉིས་  
 པ་དེ་རམ་ས་ལ་དབུ་བབུང་སྟེ། མཆོམས་དང་མཆོམས་སུ་གསང་ཆེན་  
 བསྟན་པའི་མཛོད་འཛིན་མཁན་ཆེན་ཆེ་དབང་རིག་འཛིན་ལ་སྤྱོད་ཁུ་བསྟར།  
 དགེ་བའི་བཤེས་གཉིན་ཆེན་པོ་གང་གི་བཀའ་སྒྲོལ་དང་ཁུ་བཅོས་འབྲི་བསྟན་  
 གནང་བ་ནམས་བསྟན་འགྲོར་སྟན་པའི་སྤྱོད་ཏུ་བབུང་སྟེ། ཨོ་རྒྱན་པརྒྱའི་  
 རྒྱལ་ཆ་བོ་རིགས་བརྒྱའི་ཁུ་བ་བདག་དོན་ཀྱི་སྦྱང་དུ་མཆོན་ནས་ཁུ་ན་མ་སྤྱོད་པས་  
 རྗེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེན་དོ་རྗེ་འཆང་གི་གདན་ས་འཕགས་ཡུལ་འོག་མིན་ཨོ་རྒྱན་  
 སྤྱོད་གྲོལ་སྤྱོད་དུ་རབ་བུང་། ༡༥ ས་བྱའི་མགོ་ཟླ་བའི་དམར་ཕྱོགས་ཀྱི་  
 བབུང་པོ་གཉིས་པའི་བཀྲ་ཤིས་དགེ་བའི་ཉིན་ཁམས་ཉག་རོང་པ་འགྱུར་མེད་  
 དོ་རྗེ་འམ་བུ་བསྟན་བཅོན་འགྱུས་བབུང་པོས་མཇུག་རེ་ཞིག་རྗོགས་པར་བྱས།  
 འདི་ལོར་ལྷག་བསམ་མཆོག་ཏུ་ཡངས་པ་བོད་ཀྱི་དཔའ་མོ་ཨ་མ་ཨ་མ་བདེ་  
 དང་བོད་གཞུང་དབུས་སྡེ་ལེན་ཁང་གི་གཉིར་པ་རིན་ཆེན་བསམ་འགྱུ་བ་  
 གཉིས་ནས་མཐུན་རྒྱུན་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་བལ་བཞེན་པར་བསྟན་ལེགས་པར་



---

གྲུབ་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཉིད་ཀྱིས་གཙོས་དུས་གསུམ་བསགས་ཡོད་  
ཀྱི་དགེ་བའི་མཐུ་ལས་བདག་དང་དངོས་སམ་བརྒྱད་ནས་འབྲེལ་བའི་སྐྱེ་  
འགྲོ་ཀྱན་གནས་སྐབས་འཁོར་བའི་ཉེས་ཚོགས་ལས་རིང་དུ་གྱུར་ཏེ་མཐར་  
ཐུག་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པའི་རྒྱ་རུ་འགྱུར་བའི་སྒྲོན་ལམ་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་  
པའི་མཐུན་འགྱུར་རྒྱལ་བ་སྤྲས་དང་བཅས་པའི་གནང་བར་སྟོགས། །



---

༥ བརྟམ་གཞི་ཡིག་ཆ་ཁག

- ༡ མངའ་བདག་ཉང་གི་ཆོས་འབྱུང་།
- ༢ ས་སྐྱའི་རྒྱལ་རབས་།
- ༣ ཏ་ར་ན་ཐའི་ཆོས་འབྱུང་།
- ༤ ཡེ་ཤེས་མཆོ་རྒྱའི་རྣམ་ཐར།
- ༥ བཀའ་ཐང་གསེར་ཕྱེང་།
- ༦ རི་དཀར་སྒོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་གྱི་གནས་ཡིག་
- ༧ ཁམས་སྤུལ་བསྟན་འཛིན་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མའི་གནས་ཡིག་
- ༨ མཁན་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་གནས་ཡིག་
- ༩ འབྲས་རྫོངས་གནས་ཡིག་
- ༡༠ འབྲུག་གི་གནས་ཡིག་ཕྱོགས་བསྒྲིགས།
- ༡༡ ཕ་རི་གནས་ཡིག་
- ༡༢ ལ་ཕྱེ་གནས་ཡིག་
- ༡༣ གངས་རི་དཀར་ཆག་
- ༡༤ མ་ཆི་བཀའ་བུམ།
- ༡༥ ཤེས་བྱ་ཀུན་ཁྱབ།
- ༡༦ བྱལ་ཆེན་ཨོ་རྒྱན་པའི་གནས་ཡིག་
- ༡༧ ལྷ་ལྷན་གཙུག་ལག་ཁང་གི་དཀར་ཆག་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་།

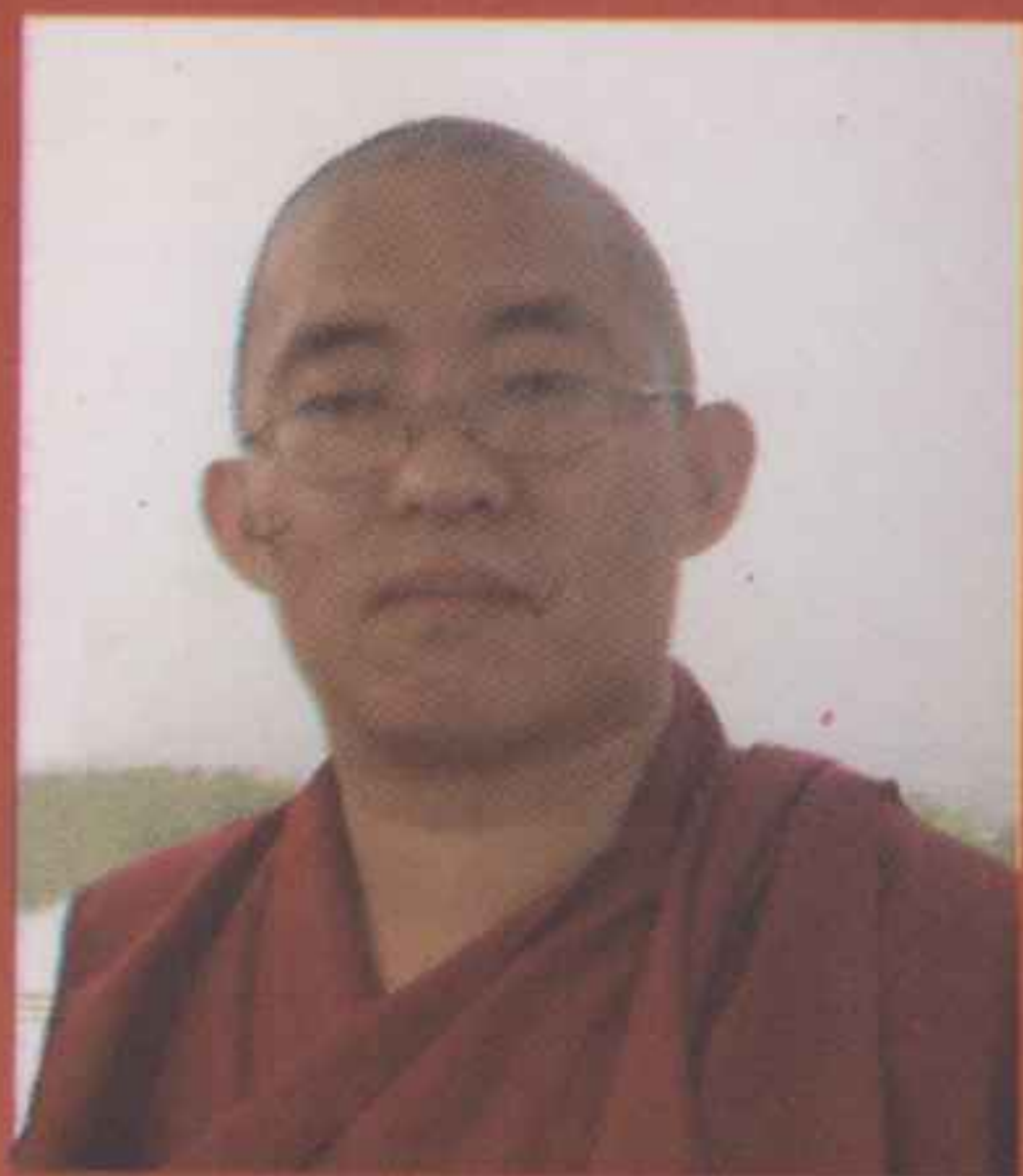


- ༡༩ དགོ་དམ་ཆོས་དཔལ་བཟང་གི་གནས་བསྐྱར་ལམ་ཡིག།
- ༡༩ བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་གཏམ་ཆོགས།
- ༢༠ རྟེན་པུལ་ནང་པའི་གནས་ཡིག་དངུལ་དཀར་མེ་ལོང་།
- ༢༡ བོད་ཐོན་གནས་ཆེན་ཁ་བ་དཀར་པའི་གནས་ཡིག
- ༢༢ མ་འགམ་དོ་རྩེ་བྲག་གི་ལོ་རྒྱུས།
- ༢༣ མཆོ་སྤྱན་མོའི་གནས་ཡིག
- ༢༤ བྲག་དཀར་སྤེལ་རྫོང་གི་གནས་ཡིག
- ༢༥ གཏེར་ཆེན་མཆོག་གླིང་གི་བཀའ་འབུམ།
- ༢༦ མཁྱེན་བཙེ་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོ་བྲོས་ཀྱི་མཛད་པའི་དབུས་ཀྱི་གནས་ཡིག
- ༢༧ ཀམ་ཐོག་སི་ཏི་ཆོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་མཆོག་གི་གནས་ཡིག
- ༢༨ མཁན་ཆེན་ཚུལ་ཁྲིམ་སྒྲོ་བྲོས་མཆོག་གི་དགའ་སྤྱོད་འདྲེས་པའི་རྫོངས་རྒྱན།
- ༢༩ དཔལ་རྒྱལ་བ་ཀམ་ཐོག་པའི་ཆོས་འབྲུང་།
- ༣༠ ལྷ་བ་དབང་པལ་བདུད་འདུལ་གྱི་རྣམ་ཐར།
- ༣༡ རྩེ་བརྩུ་མི་ལ་རས་པའི་རྣམ་ཐར།
- ༣༢ མཁན་ཆེ་དབང་རིག་འཛིན་གྱི་གསུང་འཕྲོར་བུ།
- ༣༣ སྤྱིན་གླིང་ལྷ་བབས་མཆོད་རྟེན་གྱི་དཀར་ཆག
- ༣༤ མདོ་ཁམས་ཀྱི་གནས་ཡིག་ཕྱོགས་བསྐྱེགས།
- ༣༥ གཞན་ཡང་ཡིག་ཆ་འཕྲོར་བུ་སྤྱོད་ཆོགས་ལས་སོ།།









**TUL GYURME DORJE**  
**NAGAGYUR NYINGMA COLLEGE**  
Clement Town, Dehra Dun-248002  
Uttaranchal. INDIA  
e-mail: [dorje\\_3400@yahoo.co.in](mailto:dorje_3400@yahoo.co.in)